

ПРЯМАЯ РЕЧЬ ... 10–11

Граница Машкова
Владимир Машков: Наша территория принадлежит нашим детям



ОБРАЗОВАНИЕ 6

Волна экзаменов откатилась на июнь
Сроки ЕГЭ перенесли, прием в вузы начнется позже

ЖКХ..... 28

Жизнь после перетопа
Полезные советы: как не переплачивать за лишнее тепло



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

>19

Российская Газета



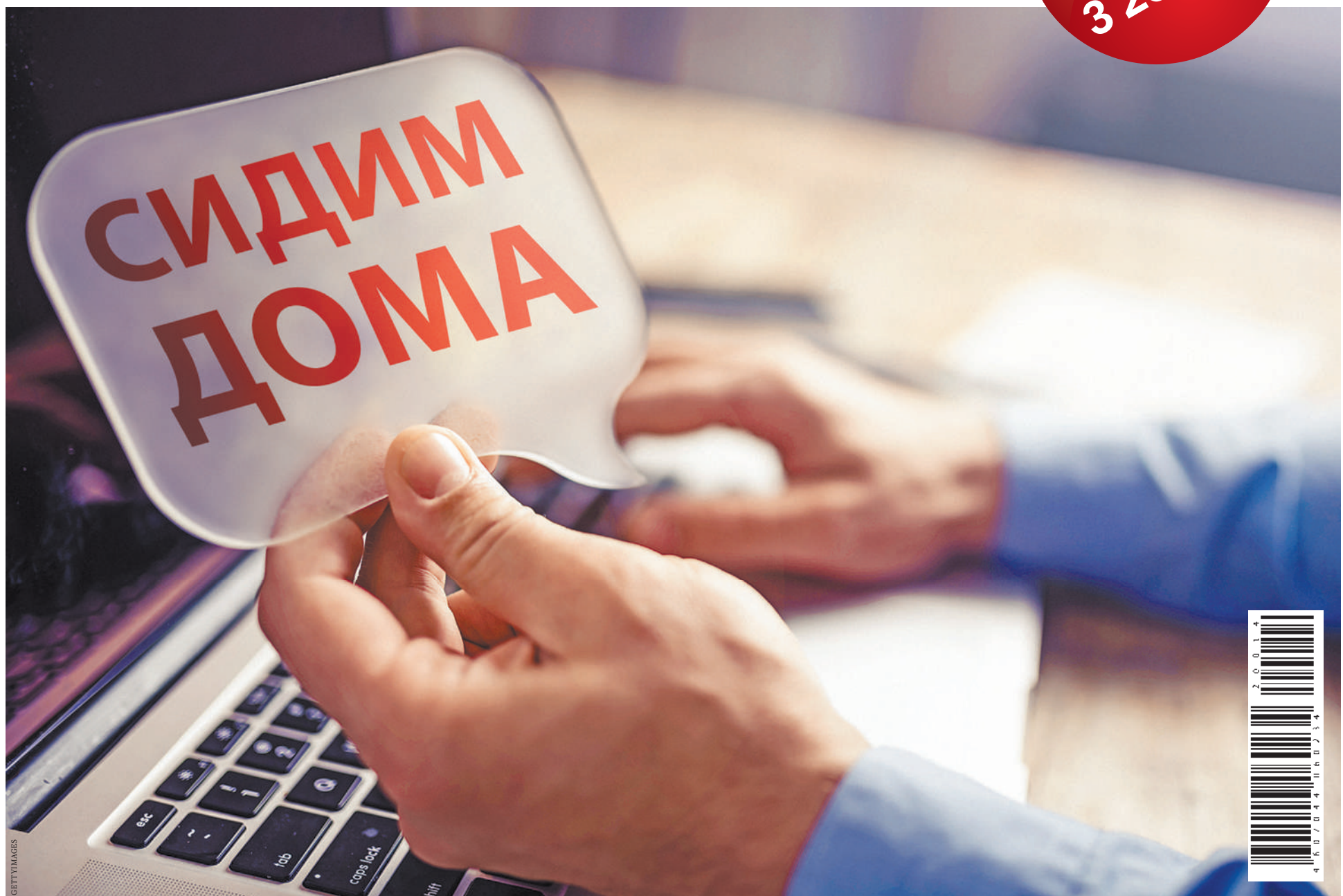
№ 70 (8124)
1–7 апреля 2020
www.rg.ru

НЕДЕЛЯ

Общественно-политическая газета

СРЕДА 1 АПРЕЛЯ > ЧЕТВЕРГ 2 АПРЕЛЯ > ПЯТНИЦА 3 АПРЕЛЯ > СУББОТА 4 АПРЕЛЯ > ВОСКРЕСЕНЬЕ 5 АПРЕЛЯ > ПОНЕДЕЛЬНИК 6 АПРЕЛЯ > ВТОРНИК 7 АПРЕЛЯ

Тираж
номера
3 234 933



ЗДОРОВЬЕ Регионы России переходят на режим самоизоляции 3

ТВОЙ ДОМ — ТВОЯ КРЕПОСТЬ

ТРАНСПОРТ 7 **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ** 26–27 **ПОДДЕРЖКА** 34 **ТЕХНОЛОГИИ** 35

Разгрузка вагонов.
В России отменили почти два десятка поездов

Вышла книжка из бумаги.
Бумажная или электронная трудовая книжка: какую выбрать?

И почтальон, и медсестра,
и радио. Сотрудники почты начали следить за здоровьем клиентов

Зависшие в Сети.
Как обезопасить детей в интернете, пока они сидят на карантине

2

СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ



За вами присмотрит смартфон
О нарушении карантина уведомят по СМС

С 3 АПРЕЛЯ граждан РФ начнут информировать с помощью СМС и единого портала госуслуг о случаях нарушения ими условий карантина. Данные будут передаваться в правоохранительные органы для принятия превентивных мер. Обеспечить соответствующую систему уведомлений решили в правительстве. Речь прежде всего идет о тех, кто прибыл из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией.

Это — не мелочи

Владимир Путин: Принимать все меры, даже если они кажутся избыточными

ВЛАСТЬ

✍ Кира Латухина

Президент провел в режиме видеоконференции совещание со своими полпредами в федеральных округах, поставив новые задачи по противодействию распространения коронавирусной инфекции и обеспечению устойчивости социально-экономической ситуации в регионах.

Владимир Путин призвал местные, региональные и федеральные структуры работать в одной логике и на опережение—без самоуспокоенности, но уверенно и надежно. Людей нужно информировать постоянно и объективно, а действия власти должны быть обоснованными и профессиональными.

Нужно принимать все необходимые меры, даже если не посвященным в проблему людям они кажутся для нашей страны избыточными.

▶ Первое: в ближайшие дни завершить инвентаризацию медицинских учреждений и свести в единую базу данных, оценить готовность коечного фонда, предусмотреть прием больных из соседних регионов и выезд «скорой помощи» за пределы региона.

▶ Второе: резко нарастить объемы тестирования на коронавирус, обеспечить оперативную регистрацию новых тест-систем, в том числе и зарубежного образца.

▶ Третье: провести инвентаризацию аппаратов искусственной вентиляции легких и организовать дополнительное обучение врачей, подключать медиков других специальностей, ординаторов, профессоров, преподавателей медвузов, привлекать практикантов и студентов, при этом не задерживать им выплаты.

▶ Четвертое: создать дополнительный резерв по препаратам, используемым для борьбы с коронавирусом.

▶ Пятое: вести разъяснительную работу с теми, кто старше 65 лет, чтобы они оставались дома, обеспечив их поддержкой, медицинской помощью и доставкой продуктов и лекарств.

Отдельно президент перечислил профилактические меры.

▶ Первое: максимально локализовать по-

тенциальные источники распространения болезни—выявлять граждан, которые в последние две недели вернулись или будут возвращаться из стран с неблагополучной обстановкой по коронавирусу и обеспечить им режим карантина или самоизоляции, установить их контакты.

▶ Второе: жителям Москвы и Подмосковья—ответственно и серьезно относиться к режиму ограничения и самоизоляции.

▶ Третье: обеспечить режим ограничения работы клубов, кинотеатров, торговых-развлекательных центров, его несоблюдение—преступная халатность.

▶ Четвертое: предъявлять повышенные требования безопасности к структурам жизнеобеспечения, ввести особый порядок обслуживания в магазинах и аптеках—без очередей, с дистанцией—1,5–2 метра, по возможности предусмотреть «удаленку» для сотрудников непрерывных производств и органов власти.

Еще один блок задач касается обеспечения устойчивости социально-экономической ситуации.

▶ Первое: не допускать сбоев в рознице, контролировать ситуацию с ценами на продовольствие, лекарства, средства индивидуальной защиты, исключить попытки ограничить товарные потоки между регионами и факты спекуляции.

▶ Второе: региональные власти должны оперативно согласовывать свои действия, информировать о них правительство и рабочую группу Госсовета.

▶ Третье: каждый регион должен сформировать список системно значимых предприятий и отраслей, по которым необходим особый мониторинг, а кабинет министров ускорит выделение средств регионам.

▶ Четвертое: регионы не должны урезать текущие бюджетные расходы, надо полностью финансировать программы и контракты, а кабмин и минфин предусмотрит финансирование для устойчивости региональных бюджетов.

Президент указал ежедневно отслеживать ситуацию в целом.

До 10 мая власти всех регионов должны передать налоговым органам информацию из ЗАГСов, чтобы с июня начались выплаты семьям с детьми от 3 до 7 лет.



На прошлой неделе Владимир Путин побывал в московском поселке Коммунарка и осмотрел больницу для пациентов с коронавирусом.

Финансовое положение регионов устойчивое

ЭКОНОМИКА

«По важным товарам создан резерв»

Перебоев с поставками нет и не будет, заверили «РГ» в Ассоциации компаний розничной торговли (АКОРТ). «Значимого роста цен на товары сейчас нет. Мы постоянно ведем переговоры с по-

ставщиками. Стараемся стабилизировать цены. Как правило, по всем продуктам категории первой необходимости, основным товарным группам нам удается этого добиться»,—заявили в ассоциации, куда входят 24 розничные сети. За стоимостью продуктов следят минпромторг и Федеральная антимонопольная служба.

ЦИТАТА

Денис Мантуров
министр промышленности и торговли:

«Запасов продуктов питания ретейлерами как минимум на два месяца уже закуплено. Работа с поставщиками и минсельхозом проводится ежедневно, чтобы не было перебоев в первую очередь в логистических центрах».



«Внутрироссийская логистика находится на хорошем уровне. Проблем с поставками товаров из-за ограничений между регионами быть не должно»,—отметил председатель комитета по экономике и науке общероссийской общественной организации «ОПОРА России» Алексей Каневский.

«Бюджеты регионов получают поддержку»

Финансовое положение российских регионов можно назвать наиболее устойчивым за последние 10 лет. В последние годы у них были рекордно низкие уровни заимствований. Этому в значительной степени способствовало про-

ведение минфином политики замещения коммерческих кредитов регионов бюджетными с низкой процентной ставкой, а также два этапа реструктуризации долгов регионов бюджету.

Подготовила Елена Березина

ЦИФРА

250

процентов

составил рост продаж охлажденных мяса, курицы, рыбы и заморозки в середине марта, по данным ретейлеров

ЦИТАТА

Антон Силуанов
министр финансов:

«Нам сейчас нужно сконцентрировать ресурсы на точечной, эффективной поддержке тех отраслей экономики, регионов, малого предпринимательства, всех тех направлений, которые без господдержки просто не смогут существовать».



СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ



В нашей армии заболевших нет
Весенний призыв пройдет с 1 апреля по 15 июля

ПРЕЗИДЕНТ Владимир Путин подписал указ о призыве граждан на военную службу. С 1 апреля по 15 июля призовут 135 тыс., т.е. как обычно. В эти же сроки будут уволены солдаты, призванные годом ранее. Большинство призывников отправят в войска в мае и июне. По состоянию на 31 марта в российских Вооруженных силах провели 4035 тестирований на коронавирус—заболевших не выявлено.



Михаил Мишустин: Готовность системы здравоохранения должна быть полной.

Все по местам

Правительство усиливает борьбу с коронавирусом

КАБМИН

Владимир Кузьмин

Работу по борьбе с коронавирусом надо усиливать, заявил премьер-министр Михаил Мишустин. В правительстве поддерживают принятые Москвой и Подмосковьем решения о полной самоизоляции для большей части жителей и советуют другим регионам присмотреться к этим мерам.

Действия президента и правительства, принимавшиеся до сих пор, абсолютно оправданы, призваны максимально защитить граждан и дают результаты, отметил Михаил Мишустин. «Сейчас главное — не снижать этот темп», — указал он.

Пример показывает столичный регион, где с понедельника началась не просто нерабочая неделя, а усиленный режим повышенной готовности с требованием к гражданам без крайней необходимости не покидать свои дома. «Шаги, которые там

предпринимаются, — логичное продолжение политики президента и правительства по борьбе с коронавирусом», — заметил премьер-министр. Пойти на это пришлось, пояснил мэр столицы Сергей Собянин, поскольку около 20 процентов москвичей прохладно отнеслись к призывам властей к самоограничениям. Такие меры обсуждались с правительством и, полагает его председатель, помогут сохранить здоровье людей и жизни. «Прошу руководителей субъектов РФ обратить внимание на опыт коллег и проработать возможность введения подобных мер в своих регионах», — обратился Мишустин к губернаторам.

Контроль за ситуацией в Москве с каждым днем будет становиться все жестче. «Надеюсь, что к концу недели у нас будут информационные системы, которые позволят нам практически полностью контролировать передвижение граждан и профилировать нарушения, которые могут возникать», — сказал Собянин.

За усиление контрольных мероприятий ратуют и в Роспотребнадзоре. География проникновения вируса в страну расширяется, объяснила глава ведомства Анна Попова. По всей стране продолжается подготовка системы здравоохранения к приему потенциальных коронавирусных больных. Правительство направит в 77 регионов 33,4 млрд рублей. «Эти средства пойдут на организацию дополнительных инфекционных койко-мест в больницах и на оснащение их медицинским оборудованием в соответствии с утвержденным перечнем», — сказал Мишустин. Еще 5 млрд рублей предоставят для закупки около 1200 автомобилей «скорой помощи». Минздраву премьер-министр поручил оперативно определить федеральные медорганизации, на базе которых будут развернуты инфекционные койки. «Готовность должна быть полной: и места, и необходимое оборудование, и медперсонал», — указал премьер.

Твой дом — твоя крепость

Регионы России переходят на режим самоизоляции

ЗДОРОВЬЕ

Вслед за Москвой и Подмосковьем в условиях коронавируса перешли на режим самоизоляции и многие другие регионы.

Так, в Мурманской области, как сообщили в региональном штабе по эпидемиологической безопасности, вводятся ограничения на въезд в Ковдорский район, Мончегорск, Териберку и Ура-Губу. Попасть в эти населенные пункты смогут лишь те, у кого есть постоянная или временная регистрация. Ранее въезд был закрыт в Апатиты и Кировск.

В Калининградской области сократили до минимума движение общественного транспорта. Теперь в Янтарный край ходит только один поезд из Москвы и один — из Петербурга, причем по требованию литовской стороны количество пассажиров в одном поезде не может превышать 100 человек. А с 30 марта ехать в этих поездах смогут только те пассажиры, которые имеют отметки о регистрации по месту жительства на территории Калининградской области.



На улицу — только по самым необходимым делам.

В Курской области сократили число межмуниципальных автобусных рейсов. С 30 марта по 12 апреля перевозка пассажиров будет вестись только с 6.00 до 9.00 и с 18.00 до 21.00. Также решено вдвое сокра-

тить количество рейсов городского общественного транспорта.

На Сахалине начали контролировать приезжих с помощью цифровых технологий. У лиц, вернувшихся из-за границы и с материка, берется на это добровольное согласие. Их фотографии, транспортные номера, данные мобильного телефона загружаются в систему «Безопасный город». Камеры фиксируют случаи появления граждан вне дома и передают информацию в правоохранительные органы. За нарушение режима самоизоляции граждане несут ответственность вплоть до уголовной.

Жители Астраханской области обязаны находиться по месту проживания, выходить можно, чтобы вынести мусор, выгулять собаку, за покупками в ближайший магазин, аптеку и чтобы получить экстренную медпомощь. Кроме того, разрешается передвигаться по работе.

Подготовили Алексей Михайлов, Светлана Песоцкая, Татьяна Дмитракова, Анна Скрипка, Лариса Ионова, Вера Черенева, Наталья Коротченко

Риск оценят

ДЕНЬГИ

Ольга Игнатова

Врачи и младший медицинский персонал, которые работают с пациентами, заболевшими коронавирусом и оказавшимися в группе риска по COVID-19, могут получить доплаты к зарплатам в размере от 20 до 100 процентов от обычных выплат.

Проект постановления правительства об этом минздрав опубликовал для общественного обсуждения. Ведомство предлагает назначать врачам «скорой помощи» и первичного звена дополнительные выплаты в размере 80% средней за девять месяцев прошлого года зарплаты. Для среднего медперсонала, занятого в бригадах и поликлиниках, размер надбавок составит 40%, для фельдшеров и других категорий младшего медицинского персонала — 20%. Остальному персоналу, содействовавшему в оказании медпомощи, в том числе водителям и санитарам, — также в размере 20%.

Самые высокие доплаты должны получить доктора, которые непосредственно оказывают помощь инфицированным больным в условиях стационара, — они могут получить дополнительные выплаты в размере 100% среднемесячного дохода за девять месяцев 2019 года, средний медперсонал в стационарах — в размере 50%, младший — 30%. Решение о числе тех, кто сможет получить выплаты, и о сроке их назначения примет правительство каждого региона.

«В настоящих условиях доплата медработникам, оказывающим медицинскую помощь гражданам, у которых выявлен коронавирус, крайне необходима мера, имеющая государственную значимость», — считает член Комитета Совета Федерации по социальной политике Татьяна Кусайко. — О необходимости увеличить фонд оплаты труда в регионах работникам первичного звена здравоохранения, а также фельдшерам, акушерам, работникам «скорой помощи», сотрудникам Роспотребнадзора говорили президент и премьер-министр. Отмечу, что регионы уже начали вводить премии медработникам. Так, в Якутии принято решение о доплатах медикам. Там врачам до отмены особого режима, связанного с коронавирусом, будут доплачивать 66 тысяч рублей, медсестрам — 40 тысяч, а обеспечивающему персоналу, в том числе санитарам, — по 20 тысяч».

ЦИФРА

11,8

млрд

рублей выделено из Резервного фонда на премии медикам

4

СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ



Свадьба без гостей

Столичные ЗАГСы отменили торжественные церемонии

СТОЛИЧНЫЕ ЗАГСы в целях профилактики коронавируса теперь проводят регистрацию брака только в неторжественной обстановке и без гостей. Ранее запланированные с 30 марта по 5 апреля торжественные церемонии были отменены, рассказали в пресс-службе управления ЗАГС Москвы. Многие влюбленные к сложившейся ситуации отнеслись с пониманием и стали приходить на регистрацию вдвоем.

В чем пример Москвы

Какие шаги первым в стране сделал Сергей Собянин, объявив борьбу с вирусом?

ОПЫТ

✍ Александр Мелешенко

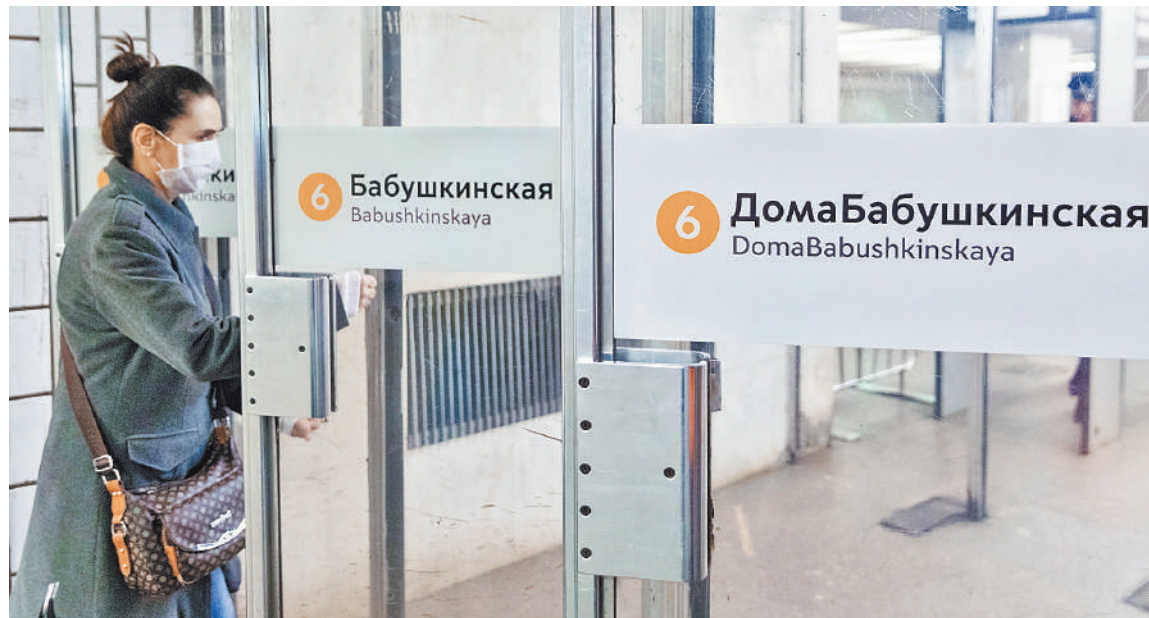
Московский опыт борьбы с коронавирусной инфекцией как никогда востребован. Вот уже 24 региона вслед за столицей и Подмосковьем ввели режим самоизоляции. Как и Москва, они обязывают граждан сидеть дома, перепрофилируют и строят новые инфекционные больницы, принимают многие другие меры, успешно опробованные в Москве. В чем же заключается пример столицы? Чему она научилась за месяц жизни в новых условиях и что может оказаться полезным и другим?

Готовность № 1

Напомню, первый указ о мерах по профилактике коронавируса Сергей Собянин подписал 5 марта — именно им был введен в столице режим повышенной готовности, который действует до сих пор. С того момента коммунальщики, медики, транспортный комплекс, службы соцзащиты и многие другие работают в особых условиях. Примечательно, что 5 марта в столице был всего один подтвержденный случай коронавирусной инфекции, причем заболевший мужчина переносил ее легко, как простой насморк.

Тем не менее власти сразу стали действовать на перспективу. У прибывающих из-за рубежа в столичные аэропорты стали измерять температуру, а тех, кто вернулся из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, обязали сообщать о своем прибытии по телефону «горячей линии» и сидеть на две недели домашнего карантина. Вскоре эта рекомендация превратилась в обязанность. Больничный лист людям оформляли удаленно. Привозил его курьер даже тем, кто был абсолютно здоров, но мог быть носителем инфекции.

Теперь ясно, что меры были приняты абсолютно верные. Первые случаи заражения в столице были все как один завозными из стран Европы. Изоляция приезжих позволила не допустить бы-



РИА НОВОСТИ

стро распространения вируса и роста числа заболевших. «Через Москву прошла половина всех людей, приехавших из-за границы, плюс сами москвичи, достаточно большая их доля любят бывать за рубежом. Многие побывали и в Куршевеле, привезли оттуда просто чемодан вирусов», — прокомментировал ситуацию Сергей Собянин.

Сейчас уже много случаев заражения внутри Москвы, когда люди заболевают никуда не выезжая. Тем не менее ситуация в городе принципиально иная, чем во многих странах Европы и США. От вируса в Москве скончались на момент подписания номера 11 человек, практически все при этом страдали тяжелыми хроническими заболеваниями. В понедельник вечером, к примеру, стало известно о смерти четырех пациентов — им было от 76 до 86 лет.

Последовательными были и остальные шаги столичных властей. В начале же марта, когда счет заболевших еще шел на единицы, стартовало строительство мобильной инфекционной больницы в Новой Москве — сейчас она почти готова. На ее сооружении работают круглосуточно несколько тысяч строителей. Им поставлена задача, чтобы больница

могла принять первых пациентов через месяц после начала стройки. Переоборудовали в городе и многие действующие клиники — в них создали новые инфекционные отделения, которые могут принять больных коронавирусом. Благодаря этому городская система пока справляется с растущим числом заболевших — их уже вчера было 1613. Правда, врачам и всему медперсоналу приходится нелегко, они работают, по словам главврача НИИ Склифосовского Сергея Петрикова, как на войне.

Важно и то, что столица сумела довольно быстро наладить диагностику пациентов с подозрением на коронавирус — брать тесты начали не только федеральные, но и московские клиники, что существенно расширило объемы тестирования. На этой неделе Москва рассчитывает выйти на цифру в 10 тысяч исследований в сутки, что позволит ей обследовать в два с половиной раза больше людей ежедневно.

Не время для прогулок

Все ограничения в столице при этом вводились постепенно, и власти очень осторожно делали новые шаги, которые могли повредить экономике. Сначала в столице запретили собираться более

Так в столичной подземке призвали горожан оставаться дома.

чем по 5 тысяч человек, из-за этого, к примеру, отменили фестиваль «Крымская весна». Но менее чем через неделю пришлось запретить мероприятия с числом участников более 50 человек, а свободное посещение школ заменили более серьезной мерой — учебные заведения закрыли, оставив только малые группы для учеников с 1-го по 4-й классы.

23 марта мэр принял решение обязать москвичей старше 65 лет соблюдать домашний карантин. Мера также коснулась страдающих хроническими заболеваниями. Всем этим людям, а их около 1,9 млн человек, власти назначили разовую материальную помощь в размере 4000 рублей. Половину перечислили сразу, а вторую пообещали перевести после окончания карантина при условии его соблюдения.

Пожилые горожане во время самоизоляции могут решить практически любой бытовой вопрос, достаточно позвонить по номеру «горячей линии»: 7 (495) 870-45-09. «За прошедшую неделю на нее поступило более 40 тысяч звонков. В основном люди обращаются с просьбой купить и доставить

продукты, лекарства, погулять с собакой. У нас развернута сеть волонтеров и социальных работников, которые такую помощь людям оказывают», — пояснила заммэра Москвы по социальным вопросам Анастасия Ракова.

Город не оставил москвичей один с проблемами, и когда пришлось вводить режим самоизоляции для всех. Вместе со строгими мерами по выходу из дома только в крайних случаях власти предложили и эффективные меры социальной поддержки. Прежде всего был увеличен размер пособия по безработице до 19 500 рублей.

«Мы понимаем, что непростая ситуация с эпидемией может создать трудности с поиском работы, могут начаться сокращения персонала в компаниях из сервисных индустрий», — прокомментировала эту меру Анастасия Ракова. — Именно поэтому приняли решение поддержать людей, ситуация у которых с работой изменилась из-за эпидемии коронавируса».

По ее словам, число обращений от безработных москвичей растет: за сутки поступило почти 10 тысяч заявок на регистрацию статуса безработного, а сайт службы занятости посетили более 40 тысяч человек.

Постепенно в городе закрылись и все развлекательные, торговые и другие заведения, рестораны сейчас работают только на доставку, а в прежнем режиме функционируют продуктовые магазины и те, где торгуют товарами первой необходимости.

КСТАТИ

Надбавка за риск

Сотрудники перепрофилированных больниц Москвы, где лечат больных коронавирусом, получают надбавку к зарплате: врачи — по 70 тысяч рублей, средний медперсонал — 50 тысяч, младший персонал и другие работники — 30 тысяч рублей. Всего в расчете на три месяца медикам выплатят около 620 млн рублей.



Эту надпись могут увидеть из окон врачи больницы в Коммунарке, где лечатся зараженные коронавирусом. Люди не перестают благодарить медиков, от работы которых сейчас зависит очень многое.

СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ



Противовирусный комбинезон В «Ростехе» разработали новую защитную одежду

НОВИНКА способна защищать не только от вирусов, но и других биологических угроз. Костюм от «Ростеха» закрывает тело и голову, его можно использовать вместе с другими средствами индивидуальной защиты. Изготовлен костюм из так называемого дублирующего пленочного материала и весит всего 500 граммов. Предназначено изделие прежде всего для медиков, сотрудников обслуживающего сектора и специализированных служб.



Если с табаком все более-менее понятно, то отсутствие в списке товаров первой необходимости электролампочек настораживает. Особенно на фоне присвоения статуса «первой необходимости» свечам.

Обойдемся без табака

Список предметов первой необходимости изменен

ТОРГОВЛЯ

Алексей Дуэль

Без каких предметов можно обойтись, а какие совершенно необходимы человеку? Такой перечень есть, он называется списком предметов первой необходимости и утверждается правительством. Вот в него-то и были внесены изменения накануне нерабочей недели. В обновленной версии документа по-прежнему остались 23 пункта, но содержание изменилось. В перечень добавили одноразо-

Медицинская маска отныне вовсе не излишество

вые маски, антисептик для рук. В нем остались средства гигиены: зубные щетки и пасты, мыло; туалетное и хозяйственное, салфетки; сухие и влажные, туалетная бумага, гигиенические прокладки и стиральные порошки. Кроме того, включены товары для детей: подгузники, пеленки, шампуни для новорожденных, крем от опрелостей детский, соска-пустышка. Также есть спички и свечи, топливо и целая группа зоотоваров, включая ветеринарные препараты и корма. При этом к жизненно необходимым больше не будут относиться табак, пресса, автозапчасти, электрооборудование, кабельная продукция, бытовые приборы. Секвестру подверглось компьютерное, электронное и оптическое; предметы садово-огородные и инвентарь; строительные и отделочные материалы и инструменты; санитарно-технические изделия; товары для предупреждения пожаров и пожаротушения; печатные СМИ; похоронные принадлежности; очки, линзы и их части.

местные власти могут внести свои поправки. Список был составлен для реализации указа президента о нерабочей неделе. Людям, чей труд никак не связан с производством и продажей предметов первой необходимости, неделю с 30 марта по 5 апреля предстоит провести дома. С другой стороны, всем, кто производит, продает, хранит, перевозит вошедшие в список категории товаров, продолжать работу можно и нужно.

«Если организация продает хотя бы одну группу товаров из перечня товаров первой необходимости, то она вправе торговать и другими товарами, не включенными в такой перечень,—отмечает юрист адвокатского бюро Asterisk Дмитрий Венгерский.— Так организации смогут злоупотреблять своими правами, что может свести к минимуму эффективность самоизоляции граждан».

Будут трудиться и все «смежники» — люди, от которых зависит обеспечение производственных и торговых площадок электричеством, водой, компонентами и расходными материалами. Некоторые пункты вызвали серьезные вопросы. Например, отсутствие в списке электролампочек. Если ограничения затянутся, придется переходить на свечи. Керосиновые лампы не помогут — в списке только бензин или дизель.

В ответе за тех, кого заразили

В России ужесточили наказание за нарушение карантина

ПАРЛАМЕНТ

Татьяна Замахина

За «бегство» из карантина вводятся административная и уголовная ответственность. Поправки в УК и в КоАП приняла Госдума.

В действующей редакции КоАП уже есть наказание за нарушение санитарных правил. Штраф за это предусмотрен небольшой — от 100 до 500 рублей для граждан. Можно и вовсе отделаться предупреждением.

Правительство предложило жестче наказывать за нарушение таких правил, если это происходит в период режима чрезвычайной ситуации или при возникновении угрозы распространения заболевания, а равно на период карантина. Невыполнение требований о проведении санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий повлечет наложение административного штрафа. Если карантин нарушил гражданин, то его оштрафуют на сумму от 15 тысяч до 40 тысяч рублей. Если в нарушении санитарных

правил и несоблюдении мероприятий виновно должностное лицо, то штраф составит от 50 тысяч до 150 тысяч рублей. Для юридических лиц — от 200 тысяч до 500 тысяч рублей. Также возможно административное приостановление деятельности на срок до 30 суток.

Наказание ужесточается, если указанные нарушения привели к причинению вреда здоровью человека или смерти. Кабмин предложил следующее наказание: штраф для граждан в размере от 150 тысяч до 300 тысяч рублей; должностных лиц — от 300 тысяч до 500 тысяч рублей. На ИП и юрлиц наложат штраф от 500 тысяч до 1 миллиона рублей. Возможно также административное приостановление деятельности на срок до 90 суток.

При этом если нарушение гражданином режима карантина (или других санитарно-эпидемиологических правил) приведет к массовому заболеванию людей или смерти одного и более лиц, то к такому нарушителю уже будут применяться уголовные нормы с санкциями вплоть до 7 лет тюрьмы.



Санкции вводятся как профилактическая мера — для тех, кто в период пандемии легкомысленно относится к безопасности окружающих и собственному здоровью.

Российская Газета ТОЛЬКО С 1 ПО 14 АПРЕЛЯ 2020 Г.

МЕСЯЦ В ПОДАРОК

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ПОЛУГОВОДОЙ ПОДПИСКИ НА «РОССИЙСКУЮ ГАЗЕТУ»

Подробности уточняйте в разделе «Акции» на сайте rg.ru/subs

16+ РЕКЛАМА. Подробную информацию об организаторе, правилах проведения акции, количестве призов, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону: 8 (800) 100-11-13 (звонок бесплатный по РФ). Прием редакционной подписки осуществляет АО «Издательство «Российская газета»; ОГРН 1057714039228, 127137, г. Москва, ул. Правды, д. 24, стр. 4.

6

образование



Зарядка на «отлично»
Школьники получают «пятерки» по физкультуре, музыке и ИЗО

ГУБЕРНАТОР Подмосковья Андрей Воробьев обратился к министру образования области с просьбой о том, чтобы все школьники получили итоговые «пятерки» по физкультуре, музыке и ИЗО. Ведь далеко не все предметы можно перевести на удаленку. Тот же норматив по физкультуре из дома сдать невозможно. Но других предметов это не коснется. «После каждого онлайн-урока должно остаться что-то полезное», — отметил Воробьев.

Волна экзаменов откатилась на июнь

Сроки ЕГЭ перенесли, прием в вузы начнется позже

ШКОЛА

✍ Мария Агранович

Впервые за все время проведения Единого госэкзамена минпросвещения приняло решение отложить старт испытаний.

Единый подождет

В этом году Единый госэкзамен начнется 8 июня, а не 25 мая, как планировалось раньше. Сдвинется и начало Основного государственного экзамена, который сдают ученики 9-х классов. Вместо 22 мая он стартует 9 июня.

— В связи с эпидемиологической обстановкой переносятся сроки проведения Единого государственного экзамена и Основного государственного экзамена, — заявил министр просвещения Сергей Кравцов на совещании с региональными министрами образования. Сейчас Рособнадзор корректирует расписание экзаменов и опубликует его и все соответствующие методические рекомендации для регионов в ближайшее время.

Кстати, на июнь перенесена и досрочная волна ЕГЭ, которая должна была стартовать в России 20 марта. Теперь около 32 тысяч «досрочников», большинство из которых — выпускники школ прошлых лет, присоединятся к основной волне.

Прием с дистанцией

Результаты ЕГЭ — основной критерий поступления в вузы. Откладывается старт ЕГЭ, значит, сдвинется и начало вступительной кампании.

— Вступительные экзамены в российские вузы могут быть перенесены из-за ситуации с коронавирусом, — заявил министр науки и высшего образования Валерий Фальков на очередном заседании рабочей группы Минобрнауки. — Сценарий, к которому стоит готовиться, — перенос в рамках трех летних месяцев.

Не исключено, что и учебный год в вузах придется начать не 1 сентября, а позднее.

Напомним, традиционно прием документов от абитуриентов вузы начинают не позднее 20 июня. Но уже сейчас перед вузами стоит вопрос переводных экзаменов в условиях дистанционного режима учебы. Как гарантировать результат? Минобрнауки планирует в эту летнюю сессию подключить к экзаменам систему распознавания лиц.



Чат-бот открывает двери

Прогуляться по аудиториям университета, не выходя из дома? Получить личную онлайн-консультацию декана факультета? Похоже, именно в таком режиме российским вузам придется пока проводить традиционные дни открытых дверей.

Впервые в своей истории подобный формат опробовал МГУ им. Ломоносова. Получилось интересно. Был открыт специальный портал, где абитуриенты смогли посмотреть не только выступление ректора и деканов, но и научные лаборатории, учебные корпуса, спортивные объекты, читальные залы библиотек. А как у других вузов?

► В Дальневосточном федеральном госуниверситете дни открытых дверей в виде вебинаров проводятся едва ли не каждый месяц.

— В январе мы успели провести очную встречу с абитуриентами, а с апреля снова начнем общение в формате вебинаров и стримов в соцсети «ВКонтакте», на сайте вуза, — рассказал «РГ» советник при ректорате ДВФУ Александр Владыка. — Расскажем про онлайн-подачу документов, о датах и дедлайнах с учетом потенциальных сдвигов из-за карантина. Обязательная информация — об особых правах на зачисление, квотах для льготников, стажировках, в том числе в формате онлайн. Всегда бывает много вопросов о

конкурсе высокобалльников, по которому наш вуз компенсирует будущему студенту перелет до Владивостока и более того — выплачивает с первого семестра повышенную стипендию.

► Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого запланировал на весну около двадцати дней открытых дверей по различным направлениям. Теперь примерно половина пропущена на удаленке.

— Будут интерактивные презентации института и отдельных направлений подготовки, трансляция через YouTube, «ВКонтакте» и другие площадки, — комментирует директор Центра профориентации и довузовской подготовки СПбПУ Дмитрий Тихонов. — Проведем и «лайвы» — прямые вклю-

Сроки ЕГЭ сдвигают, строгости остаются.

чения для ответов на вопросы. Готовим виртуальные туры по лабораториям.

► РУДН, как МГУ, откроет двери онлайн впервые. Начало трансляции — 4 апреля в 10.00 по московскому времени на официальном сайте приемной комиссии РУДН. Ректор Владимир Филиппов расскажет о правилах приема, деканы факультетов познакомят с особенностями дистанционного обучения. На связь выйдут и завкафедрами со всеми нюансами конкретных образовательных программ. Кроме того, ребята ждут виртуальная экскурсия по вузовскому кампусу и аудиториям.

► Уральский федеральный

университет уже запустил онлайн-консультации в социальных сетях. Всего будет двенадцать прямых трансляций с директорами институтов и членами приемной комиссии. Абитуриенты ждут все подробности о новых образовательных программах «Телевидение», «Психология судебной деятельности», «Судебная экспертиза», «Перевод и переводоведение». Кстати, на странице вуза «ВКонтакте» для школьников запущен ежедневный онлайн-лекторий. Ученые уже рассказали о природе вирусов и способах профилактики, дали советы по самопрезентации на онлайн-ресурсах во время дистанционного обучения. Эти лекции вышли в топ: собрали более 200 тысяч просмотров.

► Московский физико-технический институт выйдет на связь с абитуриентами 19 апреля. В программе дистанционный вебинар с сюжетами о вузе, интервью с лекторами, профессорами. Будут включения деканов, студентов. Они расскажут не только про обучение в бакалавриате и магистратуре, но и про то, как и чем живут студенты, какие есть возможности для творчества, карьеры.

► В Томском политехе дни открытых дверей «Каникулы с ТПУ на 5+» проходят онлайн на специальном сайте. Зайдя туда, школьники попадают в официальный «чат-бот» университета «ВКонтакте». Им предлагается ответить на разные заковыристые вопросы: по математике, физике, инженерным наукам и даже истории вуза. За правильные ответы ребята получают виртуальную валюту — ТПУ-коины. При поступлении в ТПУ их можно будет обменять на фирменные сувениры. А участники, правильно ответившие на 24 из 30 вопросов, получают плюс 1 балл к ЕГЭ.



Так выглядит день открытых дверей онлайн в Московском государственном университете имени М.В. Ломоносова.

► ДЛЯ ОРИЕНТИРА

«Горячая линия» минпросвещения

Федеральная «горячая линия» министерства доступна круглые сутки по номеру **8 (800) 200-91-85**.

Вся информация регулярно обновляется и в специализированном разделе на главной странице официального сайта ведомства. Кроме того, в регионах работают свои «горячие линии» для учителей и родителей по любым вопросам организации образовательного процесса.

транспорт



Малыми группами
Число прилетающих в Москву ограничено до 500 в сутки

ПО СООБЩЕНИЮ Росавиации, со вторника количество рейсов, которыми возвращаются граждане России из-за рубежа, ограничено из расчета не более чем 500 человек в сутки, прибывающих в Москву, и не более 200 человек в сутки, прибывающих в аэропорты других регионов. При этом все вывозные рейсы в Москву идут сейчас только через аэропорт Шереметьево. С 20 по 30 марта в РФ вернулись 156 тысяч российских граждан.

Разгрузка вагонов

В России отменили почти два десятка поездов



Угроза заражения удерживает многих от путешествий, но как только опасность минует, спрос сразу возрастет.

ПОЕЗДКИ

✍ Евгений Гайва

Почти два десятка поездов по всей стране отменили «Российские железные дороги» из-за снижения спроса. Расписание изменилось «в связи со снижением пассажиропотока из-за сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановки», пояснили в компании. Полная информация отражена на сайте компании в разделе «Информация для наших клиентов».

Например, отменены поезда из Москвы в Саратов (№ 239/240) на некоторые даты в апреле и мае, в Белгород (№ 100/99) — во второй половине мая, в Тамбов (№ 45/46) — с 24 апреля по 26 мая и на некоторые даты в июне, в Нижний Новгород (№ 48/47) — в конце марта и в

апреле, шесть поездов в Санкт-Петербург на разные даты в марте и апреле. Не будут ходить в апреле и мае некоторые поезда по межрегиональным маршрутам, например, Киров — Нижний Новгород (№ 9/10), Ижевск — Екатеринбург (№ 127/128), Екатеринбург — Казань (239/240), Уфа — Приобье (№ 352/351), Иркутск — Забайкальск (№ 321/322). А по другим направлениям поезда будут ходить реже. Поезд Челябинск — Омск (№ 12/11) в апреле и мае будет отправляться один раз в четыре дня, Самара — Казань (№ 125/126) во второй половине мая из Самары будет отправляться по четным числам, а обратно — по нечетным. Пассажирам, которые уже купили билеты на отмененные поезда, предложат отправиться в поездку по запланированным маршрутам в те же даты

или близкие к ним, но на других поездах. Также можно вернуть деньги за билеты на отмененные поезда в полном объеме. Ранее в РЖД уже пояснили, что обращаться можно в любую железнодорожную кассу. А электронные проездные документы пассажиры могут сдать с помощью веб-ресурсов, через которые они были оформлены.

Сейчас от пассажиров пошла волна обращений по поводу возврата билетов, рассказали «РГ» представители сервисов бронирования билетов. «В марте этого года нагрузка на контакт-центр возросла втрое. Пик нагрузки на 16 марта: около 10 тысяч обращений за день», — отметила представи-

тель сервиса бронирования «Туту.ру».

Пассажиры опасаются отправляться в путешествие, хотя, как рассказывали ранее в РЖД, в пассажирских поездах и на вокзалах проводится регулярная дезинфекция с помощью установок обеззараживания воздуха, а всех проводников и кассиров обеспечили масками, перчатками и антисептиками.

«Сейчас мы находимся в состоянии развивающегося тренда. В такой ситуации многие считают, что лучше ограничить любые поездки. Возможны путешествия только на самые близкие расстояния», — отметила в беседе с «Российской газетой» профессор кафедры индустрии гостеприимства, туризма и спорта РЭУ им. Плеханова Елена Джанджугова.

Спад спроса на поездки по железной дороге сервисы онлайн-бронирования начали замечать еще в первой половине марта. А

сейчас на самый популярный маршрут Москва — Санкт-Петербург с отправлением в период с 23 по 29 марта продано на 48% меньше билетов по сравнению с предыдущей неделей, рассказали «РГ» представители компании UFS.Travel. Спрос на билеты из Москвы в Нижний Новгород, Воронеж, Казань, Ярославль за неделю упал на 40–60%. Продажи на майские праздники пока снизились примерно на 25%. По данным опроса, проведенного «Туту.ру», треть его участников (32%) уже решили, что летом поедут в отпуск в деревню или на дачу. Путешествовать по России собираются 24%, а еще 19% вообще не планируют брать отпуск летом. 15% участников опроса признались, что лучше всего провести лето дома, 10% будет искать глушь, «где минимум людей». Однако спад спроса — явление временное. Как только распространение инфекции остановят, туризм пойдет в рост, считают эксперты.



Вернуть деньги за билеты на отмененные поезда можно в любой кассе.

АЭРТАЛ® КРЕМ
НА ДАЧУ!

БОЛЬ ПОД КОНТРОЛЬ!

АЭРТАЛ®
ацеклофенак крем

СОВРЕМЕННЫЙ ПРЕПАРАТ для лечения боли в спине и суставах

- Обладает** анальгетическим действием
- Помогает** снять воспаление
- Подавляет** развитие отека¹

ОЙ!...СПИНА!

Что... опять?!...

Хорошо, что у меня с собой есть современное средство от боли в спине и суставах!

Теперь я использую Аэртал® крем! Микрочастицы Ацеклофенака проникают в очаг воспаления, воздействуя на причину боли!

РЕКЛАМА. РУ ЛП-001289. 1 - Инструкция по медицинскому применению препарата Аэртал® крем

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8



Потом отремонтируем
В столичном регионе и Москве
остановили взносы на капремонт

ЖКХ

ЖИТЕЛЕЙ многоквартирных домов в Москве и Московской области освободят от оплаты услуг по капитальному ремонту. Соответствующий документ подписали мэр столицы Сергей Собянин и губернатор Московской области Андрей Воробьев. Решение о приостановке платежей вводится с 1 апреля и будет действовать до 30 июня и в Москве, и в Подмосковье. На это же время предполагается остановить проведение работ по капремонту.

Ключи досрочно

Уже 16 регионов России полностью выполнили целевые показатели 2020 года по расселению аварийного жилья

ЖИЛЬЕ

Алена Баталова

В нашей стране в 2019 году в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда» стартовал федеральный проект «Обеспечение устойчивого сокращения непригодного для проживания жилищного фонда». Он подразумевает, что в российских регионах должно быть расселено все жилье, признанное аварийным до 1 января 2017 года. О первых результатах и поставленных задачах в интервью «РГ» рассказал генеральный директор Фонда содействия реформированию ЖКХ Константин Цицин.

Константин Георгиевич, какие цели сейчас поставлены по расселению аварийного жилья?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: До 1 сентября 2025 года нам необходимо переселить 666,7 тысячи человек из аварийного жилья площадью 11,98 миллиона квадратных метров. На это заложено 507,17 миллиарда рублей. Из них 431,94 миллиарда рублей — это средства федерального бюджета, выделяемые через государственную корпорацию — Фонд содействия реформированию ЖКХ.

2019-й год как стартовый оказался очень тяжелым?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: Вы знаете, с одной стороны, задача нацпроекта на 2019 год была небольшой — переселить 8,2 тысячи человек из аварийного жилья площадью 140 тысяч квадратных метров. Но, с другой стороны, с регионами и муниципалитетами нужно было провести огромную работу по запуску программы. К тому же стоит учитывать и строительный цикл дома — отдачу от уже стартовавших строек мы получим через некоторое время. Однако, хотя это и был год закладки основы, результаты нас порадовали.

Что уже достигнуто?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: В 2019 году из аварийного жилья общей площадью 946,74 тысячи квадратных метров переехали 57,81 тысячи человек. Из них 40,58 тысячи — при финансовой поддержке Фонда ЖКХ. С его помощью расселили 663,03 тысячи квадратных метров, то есть в 4,7 раза больше, чем было запланировано. Кроме того, в 41 субъекте Российской Федерации региональные власти запустили местные программы и в 2019 году переселили 17,23 тысячи человек. С помощью этого механизма было расселено еще 283,71 тысячи квадратных метров аварийного жилищного фонда.

Есть ли среди регионов «отстающие»?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: Такое у нас в первый раз: целевые показатели за год выполнили все регионы, а ряд



Константин Цицин: По итогам 2019 года целевые показатели по расселению аварийного жилья выполнили все регионы России.

субъектов РФ даже перевыполнил их. Статистика на 1 марта 2020 года показывает, что в целом с учетом перевыполнения в 2019 году общий план по расселению аварийного жилья 2020 года выполнен по переселенным гражданам на 65,9 процента, а по расселенному аварийному жилью — на 58,1 процента. Более того, 16 регионов уже полностью выполнили планы 2020 года.

Что остается делать таким регионам?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: Фонд ЖКХ с августа прошлого года предоставил регионам возможность подавать в госкорпорацию заявки на досрочное финансирование следующих этапов программы — 2020—2021 годов и 2021—2022 годов. Сегодня одобрены заявки из 47 регионов на реализацию этапа 2020—2021 годов и еще из 18 регионов — этапа 2021—2022 годов. С учетом лимита 70,82 миллиарда рублей, выделенного на 2019—2020 годы, уже одобрено финансирование по заявкам на сумму 74,4 миллиарда рублей. Из них в регионы уже ушло 41,98 миллиарда. Таким образом, у нас не просто израсходованы лимиты прошлого года, но и активно осваиваются лимиты текущего года, а заявки регионов мы рассматриваем фактически еженедельно.

Сколько планируется переселить людей в этом году?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: В 2020 году пла-

В 2020 году
изначальный план
по расселению
миллиона
квадратных
метров аварийного
жилья может быть
перевыполнен
в 1,5 раза

ствующие методы сохраняются: как и прежде, наниматели жилья при переселении из муниципального аварийного фонда будут получать новые квартиры по принципу «метр в метр». А для собственников аварийного жилья закон теперь уточняет, что в размер возмещения за изымаемое у них жилое помещение должна включаться в том числе и рыночная стоимость земельного участка под их многоквартирным домом.

Кроме того, поправки дали регионам право выбирать дополнительные меры поддержки. Так, средства Фонда ЖКХ теперь можно использовать для возмещения собственникам аварийного жилья части расходов на уплату процентов по ипотечным займам, использованным для приобретения либо строительства жилых помещений, в размере не выше ключевой ставки ЦБ. А особо я хотел бы отметить возможность строить при поддержке Фонда ЖКХ арендное жилье социального использования. Оно позволяет решать сразу несколько задач: например, расселять аварийный жилищный фонд, обеспечивая доступное жилье для тех, кто пока не может купить квартиру, а затем повторно использовать арендные помещения для государственных и муниципальных нужд. Новое арендное жилье должно соответствовать повышенным требованиям энергоэффективности, обеспечивая экономию коммунальных ресурсов и снижение совокупного коммунального платежа для тех, кто в нем проживает.

Можно ли привлекать к расселению аварийного жилья инвесторов?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: Да, закон предусматривает мотивационный механизм для привлечения инвесторов в проекты развития застроенных территорий. Речь идет о субсидиях на возмещение расходов на покупку жилья переселяемым гражданам или на выплату им возмещения. Такие субсидии могут получить застройщики, заключившие с

органами местного самоуправления договоры о развитии застроенных территорий или договоры о комплексном развитии территорий. Субсидия будет предоставляться по мере исполнения застройщиком своих обязательств. Ее размер не может превышать 25 процентов нормативной стоимости расселения аварийного жилья, которая рассчитывается исходя из общей площади расселяемых помещений и нормативной стоимости квадратного метра.

Вы упомянули о повышении энергоэффективности жилья. В какой форме Фонд ЖКХ сегодня занимается этой темой?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: Повышение энергоэффективности многоквартирных домов может на 20—30 процентов сократить расходы жителей на оплату коммунальных ресурсов — прежде всего отопления. Мы стимулируем применение энергоэффективных решений и при строительстве, и при капитальном ремонте многоквартирных домов. Всего с участием средств Фонда ЖКХ построено 154 энергоэффективных многоквартирных дома в 37 субъектах Российской Федерации общей площадью 266,7 тысячи квадратных метров. Ведь в XXI веке нужно строить современные умные дома. Конечно, это дороже, чем возведение обычных зданий, но в результате будут сохранены существенные ресурсы, а жители сэкономят значительные суммы на оплате коммунальных услуг.

Особо подчеркну, что с темой энергосбережения связаны и вопросы качества жилья, предоставляемого по программе переселения. Эта тема находится на постоянном контроле. Фонд ЖКХ ведет специальный реестр обращений по вопросам качества предоставляемого гражданам жилья, в который на данный момент включены около 200 многоквартирных домов. Госкорпорация постоянно отслеживает ситуацию в регионах, организует селекционные совещания, где в том числе подробно обсуждаются вопросы обеспечения жителей поступающему комфортными жилищными помещениями.

Читатели часто задают нам вопросы о расселении аварийного жилья. Они могут куда-то обратиться?

КОНСТАНТИН ЦИЦИН: Все данные о реализации программы по переселению граждан из аварийного жилья есть на нашем сайте «Реформа ЖКХ». Также можно обратиться на «горячую линию» Фонда ЖКХ по телефону 8-800-700-89-89 в будние дни с 7.00 до 18.00, звонки по России бесплатные. Кроме того, можно подать обращение на сайте «Реформа ЖКХ» или на почту fondgkh.ru. В 2019 году специалистами Фонда ЖКХ было обработано более 33 тысяч письменных и устных обращений граждан.

поговорим о здоровье

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ? Катаракта и глаукома не приговор!

Глаза—зеркало души. Но всегда ли они нас радуют? К сожалению, с возрастом зрение редко у кого остается идеальным и глазные заболевания усиливаются. Можем ли мы что-то изменить? Конечно можем! Мы способны сделать очень много, потому что появилась новая лазерная технология. Ученые из Санкт-Петербургского медицинского университета создали лазерный аппарат, который буквально перевернул представления людей о лечении глазных болезней. Он доступный, эффективный и помогает при лечении огромного количества заболеваний глаз. И его можно использовать дома! Название у этого аппарата запоминающееся—«Глазник». Однако россияне запомнили его не только по названию, но и по его удивительным возможностям.



Кто-то довольствуется тем, что видит...



А кто-то хочет большего и выбирает «Глазник»

АППАРАТ «ГЛАЗНИК» ЗАРЕКОМЕНДОВАЛ СЕБЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ:

- катаракты;
- глаукомы;
- блефарита;
- дистрофии и других поражений сетчатки;
- конъюнктивита различной этиологии;
- абсцесса и флегмоны века;
- герпеса века;
- дистрофических заболеваний роговицы;
- кератита;
- иридоциклита и хориоретинита;
- ретинопатии диабетической;
- частичной атрофии зрительного нерва;
- неврита зрительного нерва;
- спазма аккомодации при миопии.

Просто поразительно, как «Глазник» заметно и ощутимо решает проблемы с заболеваниями глаз. Первое, что отмечают пользователи,—это мощный обезболивающий эффект. Боль уменьшается уже после нескольких процедур, а после целого курса большинство пациентов закрепляет результат. Это просто великолепно!

Второе, что отмечают пользователи,—это нормализация внутриглазного давления. Причем эффект от сеансов с аппаратом «Глазник» сохраняется долго. А сами процедуры настолько просты и безболезненны, что уже скоро войдут в привычку.

Третий эффект от действия аппарата—это предотвращение дистрофии сетчатки. Лазер воздействует на излишки пигментные скопления в сетчатке, открывая при этом целую сеть новых капилляров (неокапиллярогенез). Кровоснабжение многократно усиливается, благодаря этому восстанавливаются истощенные ткани и улучшается питание клеток. Такое применение совместно с лекарствами улучшает работу сетчатки и способствует предотвращению дистрофии. Это действительно потрясающе!

Четвертое, что отмечают пользователи,—это замедление развития катаракты и улучшение состояния хрусталика, а значит, и зрения! Лазер способен нормализовать обмен веществ в волокнах хрусталика и

уменьшить его помутнение. Это далеко не все, что может этот прекрасный аппарат, возможности которого поистине безграничны.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ВАШИХ ГЛАЗ

До конца XVI века офтальмология была практически «слепа». Врачи не могли вовремя диагностировать и вылечить болезни. Но появление микроскопа послужило толчком для развития диагностики глазных заболеваний. Офтальмология стала эффективнее, ведь через оптические линзы было гораздо проще исследовать пациента и назначать ему правильное лечение. А в 70-х годах XX века в офтальмологию пришли лазерные технологии. И это произвело революцию. Наука совершила скачок от диагностики заболеваний к их лечению. Благодаря сложным, многолетним исследованиям удалось установить, что лечебный эффект возможен только при использовании лазерного излучения с длиной волны 650 нанометров (нм). Его успешное применение навсегда изменило медицину. Сегодня уже никого не удивишь лазерными технологиями, которые позволяют обнаружить глазные болезни на ранних стадиях и быстро устранить их.

НАЧНИТЕ БОРЬБУ С БОЛЕЗНЯМИ

Быстрее всего лазер воздействует на ваши сосуды, расширяя их и улучшая текучесть крови. Под действием аппарата ваша кровь становится более быстрой, активной, молодой, что позволяет ей справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах. Теперь ваша кровь быстрее доносит питательные вещества к клеткам вашего организма, ускоряя обмен веществ. Это позволяет ей без помощи извне справиться с истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно они являются первопричиной большинства глазных заболеваний.

Кроме того, появляется рассасывающий эффект. Отеки быстрее проходят. Представьте, из места отека выводится лишняя жидкость и продукты распада. Ваше самочувствие значительно улучшается. Благодаря этому аппарату вы можете решить большинство вопросов, связанных со зрением. Это поразительно, ведь глазные

капилляры такие тонкие, что восстановить обмен веществ и кровообращение только препаратами практически невозможно. Аппарат «Глазник», воздействуя на кровь и глазную жидкость, способен остановить болезни, ведущие к ухудшению и потере зрения. Болезни, которые имеют самые тяжелые последствия. Аппарат готов решить эти проблемы и подарить вам долгожданное здоровье. Просто замечательно, согласитесь? Однако это далеко не все!

«Глазник» вызывает мощный противовоспалительный эффект, а значит, снижается дискомфорт, вызванный абсцессом, блефаритом и конъюнктивитом. Когда воспалительный процесс уменьшается, лекарственный препарат доходит до больной зоны быстрее и действует лучше. Это особенно важно, когда привычные капли плохо помогают. Знакомая ситуация? Так вот, совместное лечение лазером и препаратами уже с первых сеансов приносит значительное облегчение. Вы полностью начнете чувствовать улучшения от применения аппарата. Никакой боли и хирургии! Аппарат действует безопасно и эффективно!

НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК В ВАШЕМ ЗРЕНИИ

Бесценную помощь аппарат «Глазник» оказывает зрительному нерву, улучшая его работу. Он способен восстановить функцию (работу) нерва при частичной атрофии. Каким образом? Аппарат нормализует питание волокон нерва, которые еще не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости, и функция нерва начинает восстанавливаться. Представляете, зрение становится лучше! При этом многим пользователям требуется всего 1 курс сеансов. Но и это еще не все!

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

8 апреля	ЯРОСЛАВЛЬ	ЦНТИ, пр-т Ленина, д. 2а	10.00-12.00
9 апреля	НИЖНИЙ НОВГОРОД	ДК ГАЗ, ул. Смирнова, д. 12	09.00-10.00
		ДК Орджоникидзе, ул. Чаадаева, д. 17	11.00-12.00
10 апреля	КАЗАНЬ	ДК Химиков, пр. Ямашева, д. 1	10.00-11.00
		Аптека «ФАРМАИМПЕКС», ул. Татарстан, д. 11	12.00-13.00

Совместно с антибиотиками и противовирусными средствами «Глазник» способен устранять неврит зрительного нерва. После курса процедур улучшается цветоощущение и восстанавливается центральное зрение. И все это может один аппарат!

ДЕСЯТЬ УДАРОВ ПО БОЛЕЗНИ

Эффективность аппарата «Глазник»—в сочетании десяти режимов воздействия на ваши глаза. 5 режимов для лечения и 5 режимов для профилактики. Каждый режим не только приносит пользу сам по себе, но и усиливает действие других. Работая друг за другом, они повышают лечебный эффект. Сила такого взаимодействия способна справиться с десятками воспалительных и дистрофических заболеваний глаз. Аппарат «Глазник»—это система, выстроенная по законам высоких технологий! Более того, с помощью него вы всегда сможете восстановить работоспособность глаз после тяжелого дня. Аппарат эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряженных работах за компьютером и дисплейной болезнью.

Своевременная профилактика помогает остановить развитие многих тяжелых болезней, когда они еще на ранней стадии. «Глазник»—это отличный способ взять под контроль здоровье своих глаз. Потрясающе, не правда ли?

НАСТОЯЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

В чем еще заключается польза этого аппарата? «Глазник» может многократно усилить действие лекарственных препаратов, которые вы уже принимаете. То есть он повышает эффективность таблеток, мазей, гелей и капель. Возможно, вы использовали их ранее, но не получали нужного эффекта. Но если вы будете сочетать их с лазером, то все кардинально изменится! Улучшится проникновение вашего средства в ткани глаза. Оно

будет доставляться ближе к воспаленному месту. Вы заметите, что лечение стало намного эффективнее. Также под действием аппарата кровоизлияния и подтеки быстрее рассасываются и исчезают. Теперь ваши глаза светлые и ясные!

ВАШ ПУТЬ К ЯРКОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Ценность аппарата «Глазник» велика, что делает его просто незаменимым для многих людей! Сколько болезней можно устранить и предотвратить, не доводя дело до операции! Сколько нервов и денег можно сохранить, применяя эту технологию! По нашей просьбе производитель снизил цену на этот удивительный аппарат. Только до 13 мая 2020 года для всех читателей газеты будет действовать социальная акция «Доступное зрение». Не упустите отличный шанс! Этот аппарат будет помогать вам и вашим близким в любой момент. Вспомните, как вам приходится записываться на процедуры к узкому специалисту и ждать свою очередь по 2-3 месяца. Вспомнили? А теперь выкиньте плохие воспоминания из головы! «Глазник» всегда готов прийти на помощь вашему здоровью. А сколько стоит возвращенное здоровье? Оно бесценно! Откройте для себя лазерный путь восстановления здоровья глаз. Он может дать реальное выздоровление. Начните пользоваться аппаратом «Глазник»—и ваша жизнь станет ярче! Здоровья вам и вашим близким!

НИКАКОГО РИСКА!
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ
ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ГЛАЗНИК»

8-800-777-83-19

Звонок и консультация специалиста бесплатно!
Если линия занята, пожалуйста, перезвоните!
433506, г. Димитровград, а/я 335, заказ Д-5
В письме укажите ваш номер телефона

АКЦИЯ

Чтобы многократно усилить эффект от лечения аппаратом «ГЛАЗНИК», мы подготовили для вас выгодное предложение! Подробности—у специалиста.***

ООО Продвижение, ОГРН 1197325010530. 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, пр. Ленина, 23В, ЭТАЖ 3, оф. 1. *Подробнее об условиях возврата денежных средств уточните по телефону: 8-800-777-83-19. **Протокол медицинских испытаний на базе ГБОУ ВПО «СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова» от 16 декабря 2011 г. *** Акция действует с 1 апреля по 13 мая 2020 г. Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Главное — медицина
Россияне считают поправку
о медпомощи самой важной

ПОДАВЛЯЮЩЕЕ большинство россиян — 95% — по-прежнему называют гарантии доступности и качества медицинского обслуживания в стране самой важной поправкой, которая может быть внесена в Конституцию. Таковы результаты опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения. Неделю назад ВЦИОМ обнародовал похожий опрос, тогда среди лидеров также был пункт о качественной медпомощи.

Граница Машкова

Владимир Машков: Если говорить о территориальной целостности, для меня это не поправка, это — аксиома

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Ирина Корнеева

На общероссийском голосовании будет решена судьба изменений в главный документ страны — Конституцию. Одной из основных поправок, меняющих нашу жизнь, станут поправки в статью 67 о защите суверенитета России, которые позволят обеспечить территориальную целостность страны и противостоять внешнему давлению.

Внести запрет на отчуждение территорий России предложил Владимир Машков: «Отдавать нельзя. И нельзя чтобы даже мысли возникало о том, что можно «торгануть» землей взамен на что-то».

С художественным руководителем Театра Олега Табакова, а также членом рабочей группы по подготовке предложений о внесении поправок в Конституцию — с актером Владимиром Машковым мы говорим о том, почему стране сегодня нужна новая степень защиты государственного суверенитета. И о том, как предложенные и утвержденные поправки к статьям 68, 69 о защите российской культуры кардинально поменяют правовой статус культуры как таковой.

Ваше предложение внести в Конституцию поправку о территориальной целостности страны и неотчуждаемости территорий родилось не умозрительно — набирая студентов, вы проехали от Кали-

нинграда до Владивостока, общались с людьми.

ВЛАДИМИР МАШКОВ: И как мне кажется, после наших поездок такое предложение абсолютно очевидно. Я действительно много времени провел во Владивостоке и в Приморье. В Калининграде, помимо поездок с отборами в Школу Олега Табакова, я снимался на протяжении четырех месяцев. Я бывал в самых отдаленных уголках нашей прекрасной Родины. И я общительный человек, потому что мне очень интересно, что чувствуют, думают люди. А так как во мне они иногда видят других людей — всех тех, кого я сыграл, — то бывают очень откровенны.

То есть это принципиально другая степень доверия.

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Я всем своим собеседникам благодарен за очень искренний разговор на абсолютно разные темы.

Наши границы,
вообще наша
территория
принадлежит
не только нам,
она принадлежит
нашим дедам,
отцам, прадедам.
И она принадлежит
нашим будущим
поколениям

Много нового вы для себя о людях узнавали?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Познание человека — процесс бесконечный. «Я знаю все, но только не себя...» Мы себя узнаем в других людях, мы понимаем в общении, почему понятие «интуиция» переводится как взглядывание, всматривание. Для этого у нас и есть наше чувственное внимание к человеку. Если ты будешь внимателен к тому, что происходит вокруг, к людям прежде всего, то можешь открыть для себя много интересного. Так как я актер, это основа нашей профессии — понимание, попытка понять человека.

В регионах о чем чаще всего вам рассказывали?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Если говорить о людях взрослых, пожилых, их беспокоит

достойное пенсионное обеспечение. И то, что принято предложение о ежегодном индексировании пенсии, естественно, привлекло большое внимание.

Всегда очень сложный разговор о семейных ценностях, об этом тоже много говорили.

Но разговор о территориальной целостности, мне кажется, один из важнейших. Та поправка, которую я предложил, — о невозможности отчуждения земель — это одно из жизнеобразующих в дальнейшем положений.

Понимаете, наши границы, вообще наша территория принадлежит не только нам, она принадлежит нашим дедам, отцам, прадедам, прапрадедам. И она принадлежит нашим будущим поколениям. Вся наша граница по периметру залита кровью. Люди бились за каждую пядь земли...

Все взрослые люди помнят 90-е годы, к чему привел распад Советского Союза, к каким не только территориальным, но и человеческим потерям, какие конфликты возникали и к каким последствиям приводили. Опять же вспоминают середину 50-х годов, подарок Хрущевым Крыма... Знаете, наверное, и у Александра II тоже нашлись какие-то определенные основания для того, чтобы продать больше миллиона квадратных километров.

Для вас как для художественного руководителя опыт работы в комиссии по конституционным поправкам дал большей уверенности и координации в системе политических ценностей? В театре важны эмоции, нельзя в театре говорить казенным языком, а там нужны именно правильные слова...

были, насколько я понимаю, вызваны какой-то личной болью... И моя задача была разобраться во всем и донести все, что было предложено, вынести дальше на обсуждение. То, что нас, всех граждан, это взволновало и насколько серьезно взволновало, увидим на голосовании. Для страны это очень важное событие. И очевидно то, что внимание к нашему Основному Закону взбудоражило не только нас, но и наших соседей — и ближайших, и далеких.

Оно не повлияло на ход репетиций в нашем театре?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Нет, мне просто приходилось корректировать график, потому что заседания начинались с утра.

Сколько сейчас у вас в подчинении человек, если брать всю территорию?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Пятьсот. Это вместе с театральной школой.

Если говорить о поправке о защите российской культуры. Внесение ее в Конституцию — это осознание, что лучшие в мире российские музейные коллекции, театры, оркестры так же важны, как безопасность и эффективная экономика.

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Эта поправка, предложенная Михаилом Пиотровским, Денисом Мацуевым, Александром Каллагиним, коллегами, о

том, что государство обязано заботиться о культуре и культура поддерживается и охраняется государством. В

нынешнем законе написано, что каждый обязан заботиться о культурном наследии, сохранении культурных традиций. Каждый, а государство — нет. Но культура сама по себе основа развития, практическая реализация общечеловеческих и духовных ценностей. Поэтому для государства одна из важнейших целей — именно культурное развитие. И территория России — это не только земля, но, как мне кажется, еще и территория разных культур, уникальных.

И под защитой Конституции о культуре будет уже иной правовой статус.

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Это будет уже обязанность государства заботиться о культуре. Значит, и каждый человек, и государство обязано. Вот, прошел Год театра, были сотни мероприятий, началась реставрация

Театр — это тоже небольшое государство, в котором свои законы, своя территория...

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Знаете, в такой работе действительно очень важно правильно формулировать то, что ты хочешь, то, что ты предлагаешь. Эмоции нужно донести в правильной юридической формулировке. Я не могу сказать, что владею юридическими формулировками. Моя задача была донести смысл до рабочей группы, а в нее вошли великие умы, уважаемые люди, и дальше над теми предложениями, которые прошли, работали юристы. Поступило более 900 поправок. И в театр, и мне лично приходило очень много совершенно разных предложений. Среди них были и такие, которые вызывали удивление. А многие

КОНСТИТУЦИЯ-2020



Укрепить и защитить семью В государственном приоритете— социальные вопросы

НА ПОПРАВКАХ социального характера делает акцент сопредседатель рабочей группы по подготовке предложений о внесении поправок в Конституцию Павел Крашенинников: правительство будет «обеспечивать проведение единой государственной политики в области поддержки, укрепления и защиты семьи, сохранения традиционных семейных ценностей», — заявил он в интервью «Российской газете».

Обсуждение поправок серьезно взволновало людей

зданий театров — и московских, и региональных. Мне кажется, это правильно и необходимо. Долгое время идет разговор о законе о культуре. Я для себя определил, что это практическая реализация духовных и общечеловеческих ценностей. Но тяжелейшая вещь определить, что же это такое, приемлемо для всех. А определить важно, иначе эта территория может стать конфликтной.

Конфликт — это уже предмет исследования театра. А насколько острая драматургия была при обсуждении поправок на заседаниях рабочей группы?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Да, в театре прежде всего исследуются конфликты. А обсуждение предложений — другой сюжет, здесь идет дальнейшее уточнение и глубокое понимание той или иной проблемы.

Вспомним о творчестве. Время для новой актерской театральной работы найдется в ваших планах?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Исходя из надобности театра. Я прежде всего сейчас думаю о занятости и успешности всей труппы. Что бы я сыграл? Я вообще никогда в жизни не ставил себе цели что-то сыграть. Так получалось, что работы сами приходили, можно сказать, роли меня выбирали. В этом сезоне в Театре Олега Табакова вышли два спектакля, где я играю, — «Матросская тишина» и «Ревизор», они достаточно успешно идут. Так или иначе, материализуется что-то, что будет следующим этапом уже моего личного развития.

Открывая новый набор в театральную школу, вы и в дальнейшем сами будете ездить по регионам?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Да. Но набор к нам происходит не каждый год. Мы переходим к интегрированной системе среднего общего и высшего образования. Набирать будем по-



Насколько серьезно люди отнеслись к обсуждениям поправок в Основной Закон, мы увидим в день голосования.

сле 9-го класса, ребята будут учиться у нас пять лет и получать высшее образование. Так что артистов мы будем с раннего возраста начинать готовить и, соответственно, раньше всех выпускать.

Требования высокие, у нас много отборочных туров, мы смотрим на развитие ребят. Они все достаточно способные. Но кто сможет выдержать этот ритм — тот и будет продолжать. Курсы разные. На одном курсе, который будет выпускаться, 17 человек, на другом — 13. На первом сейчас 21. Не уверен, что их столько останется. Но во всяком случае мы

стареемся отвечать за каждого. Школа уникальная — она задумана была прекрасно, как школа при театре. Педагоги — действующие актеры, и многие ребята уже успешно играют на сцене. Мы ведь прежде всего для себя кадры готовим, тогда наша ответственность и взаимосвязь — она другого уровня. Но мы делаем все возможное, чтобы наши студенты показывались и в другие театры, если у кого-то уже есть какие-то предпочтения, чтобы они могли выбирать. Предложения от Театра Табакова будут поступать все равно в последнюю очередь.

P.S.

Нужно ответственно относиться к жизни

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Я один из миллионов заинтересованных людей нашей многонаселенной и многонациональной родной страны. Для себя я сформулировал, что Конституция — это прежде всего внимание к настоящему, сохранение лучшего из прошлого, и цели и задачи для будущего. В этом смысле должны быть заложены максимальные возможности для развития страны и нас как личностей. Потому что главная ценность — человек. Это понятно всем, а дальше уже в Основном Законе закрепляется то, что связано с человеком, его реализацией, здоровьем, его безопасностью, его будущим.

Работать над поправками в главный документ страны — это требует большей ответственности, чем поставить спектакль, возглавить театр?

ВЛАДИМИР МАШКОВ: Да, бесспорно, это очень ответственное дело. Но нужно ответственно относиться вообще ко всей своей жизни.



Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...

но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием, выравнивает ритм сердца.

«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который про-

израстает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности¹. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином В⁶ (Патент РФ №2361599).

Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один!²
Эвалар — здоровье доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

¹ Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. ² Патент РФ 2361599. GMP — подтверждено Заключением №GMP 0099-000314/18. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Седативное лекарственное средство
• успокаивает и умеренно снижает повышенное давление
• оказывает умеренное кардиотоническое действие

40 таблеток, покрытых пленочной оболочкой



Трудный выбор Бухгалтерам, администраторам и айтишникам некогда отдыхать

ПО ДАННЫМ РБК, 20% респондентов продолжают работать, потому что трудятся в промгазетах, аптеках и т.п. Еще 25% опрошенных (в основном администраторы, бухгалтеры и ИТ-специалисты) заявили, что работают, потому что так хочет их начальство. А 8% не могут позволить себе отдых: они индивидуальные предприниматели, фрилансеры и самозанятые. Онлайн-опрос 1 тыс. человек в соцсетях и на своем сайте проводил HeadHunter.

Задание на дом

Как не только уйти на удаленку, но и вернуться обратно

РАКУРС

✍ Игорь Елков

Сегодня много говорят об организации работы в режиме удаленного доступа. Но через какое-то время общество столкнется с острой проблемой. Часть сотрудников работодателю могут показаться неэффективными или лишними. Со всеми вытекающими.

Вот педагог с огромным стажем настолько привык к живому общению, что не готов к урокам в режиме видеоконференции. Или офисный сотрудник был полезен в офисе, но не прижился на удаленке. И что делать? Об этом я спросил основателя сервиса по поиску высокооплачиваемой работы Superjob Алексея Захарова.

Человек не найдет себя на удаленке — так может случиться?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Конечно может. Люди все разные. Есть экстраверты, есть интроверты. Последний легко находится на удалении и комфортно себя чувствует. Даже комфортнее, чем в офисе. Экстраверту нужно признание, какие-то тактильные контакты. И в новых условиях тип человека не поменяется, он будет искать работу, связанную с живым общением.

Вот персоналу объявили: переходим на удаленку. Правильная реакция: ура, наконец-то! Или — паническая атака: ой, что теперь будет...

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Опыт удаленной работы на постоянной основе был меньше, чем у 1% населения. Поэтому у абсолютного большинства, конечно, паническая атака. Кроме IT-специалистов, журналистов, фрилансеров, юристов, бухгалтеров, рекрутеров — тех, кто уже ра-



Большинство компаний РФ не имели опыта перевода сотрудников на удаленку. Сейчас все учимся.

ботал на удаленке, для них это удаленная работа — норма. У них дома все оборудовано, никакой паники. А у кого-то никаких условий нет, компьютера и ноутбука нет, плохо ловит мобильный телефон, бабушка кашляет, дети кричат — и это стресс. Но он быстро проходит при правильной организации со стороны работодателя.

Дайте совет: как уйти на удаленку, не потеряв работу. Ну или хотя бы не разочаровать босса.

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Совет? Да просто спросите своего босса, как вести себя на удаленке, чтобы не потерять работу и его не разочаровать.

Как правило, начальник знает, что для этого нужно делать.

Если он не знает — то нужно с боссом договориться: какие конкретные результаты человек должен показывать, как они будут контролироваться, в какие сроки. И что нужно сделать, чтобы получить прибавку к зарплате: не важно, на удаленке или в офисе. Если на эти вопросы есть четкие ответы, то у вас хороший начальник и беспокоиться не о чем.

А если — нет?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Если четких ответов нет, следует идти на Superjob и искать себе нового босса. Потому что, судя по всему, ваш босс не знает, что нужно от него, и не понимает, что нужно от вас. И будет бардак, и уволят вашего босса, а вас заодно.

Прогнозы: многие ли компании начнут широко применять удаленку? В каких секторах экономики?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Практически все компании, где используется преимущественно умственный труд, будут работать удаленно. Если все или почти все работают за компьютером, ее легко можно переводить на дистанционный режим работы. Вопрос — чисто технический.

Давно есть перечень перспективных и умирающих профессий. Пандемия внесет в него коррективы?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Не внесет. Просто какие-то вещи будут развиваться быстрее: например, то, что касается удаленного обучения. Очень сильно будет перекраиваться рынок недвижимости. Появятся новые типы офисов, большие коворкинги в спальных районах. А бухгалтеры будут быстрее умирать. Скорее, не для специальностей, а для целых отраслей что-то пойдет быстрее.

Родители школьников выпускных классов, да и сами старшеклассники захотят определиться — в какие колледжи и вузы поступать. Какие профессии выглядят наиболее востребованными?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Тот, кто знает ответ на этот вопрос, очень быстро станет долларовым миллиардером. Понятно, что актуально все, что связано с алгоритмами, математикой, медициной. Для России на ближайшие 100 лет — все, что связано с добычей полезных ископаемых, с тяжелой промышленностью. Что конкретно? Для этого мы проводим специальные профориентационные занятия со школьниками, студентами, детьми наших клиентов. Сейчас это все переходит в онлайн — заходите, смотрите.

В сельской местности у выпускников школ есть перспективы? Могут претендовать на какие-то вакансии, имея знания на уровне «отличник класса информатики»?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Урбанизация на сегодняшний день — мировой тренд. Поэтому маленькие города будут умирать, деревни будут вымирать, города будут расти. Мы ничего с этим не сделаем, если не начнем очень жестко это решать на уровне регуляторики. Москва, с одной стороны, не резиновая. А с другой, она с одного конца сольется с Нижним Новгородом, с другой — с Санкт-Петербургом. Это будет огромная Москва, в которой будет жить вся страна. Если не вмешиваться в это на уровне госрегулирования, чтобы проживание в Москве было непозволительно дорого, при этом развивая инфраструктуру там, где у нас есть земля, можно получить другой результат. Можно. Но ничего не делается. Поэтому в деревне перспективы нет. Они будут заменены громадными агро-

комплексами, где все будет роботизировано. Фермеры с ними тягаться не смогут. Маленькие города, если там нет градообразующего предприятия, тоже не имеют перспектив. Перспективы у выпускников сельских школ есть, благо сейчас есть много возможностей обучаться удаленно, оставаясь в своем селе, и работать, но уже не на село, а на ведущие международные корпорации. Другое дело, что пока качество удаленного обучения проигрывает очному. Но в связи с тем, что сейчас происходит, стоит ожидать прорыва.

Многие сейчас снимают и вываливают на YouTube комичные ролики: как не сойти с ума в четырех стенах. Вы общаетесь с работодателями. Как они на такое реагируют? Болезненно? Берут на карандаш? Или — с чувством юмора?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Никак. Не обращают внимания работодатели на то, что люди делают дома. Работает человек, результаты показывает — хорошо. Нет — будет уволен.

Рано или поздно, но любые пандемии проходят. Посоветуйте работодателю: какие-то нынешние «временные меры» могут оказаться экономически полезными для времени, когда мы разработаем вакцину и забудем о коронавирусе?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: Научимся работать на удаленке — сможем экономить на аренде и содержании офиса. 5–10% себестоимости продукции — серьезные вещи.

Второе — найм компетенций. Компании будут нанимать результаты, а не конкретного человека. И нанимать по всему миру, а не только поблизости. Теоретически мы могли это делать и раньше, но не умели. А сейчас жизнь заставит. Для людей это тоже преимущество. Раньше они продавали свои компетенции узко, одному работодателю, иногда имея много свободного времени, сейчас они получают возможность потратить его на другого работодателя.

На www.superjob.ru есть вакансия: «Доброволец для борьбы с коронавирусом: до 35 лет, минимальное количество хронических заболеваний и здоровые легкие». Много желающих?

АЛЕКСЕЙ ЗАХАРОВ: За первые сутки — больше 400 человек. Мы взаимодействуем с больницей в Коммунарке, передадим им контакты тех, кто мог бы работать там. Это будет, скорее, не врачи — врачами они могут себя и сами обеспечить. Эта тема активно обсуждается неформально во властных кулуарах. Но формального обсуждения не было, потому что не до конца понятно, кто будет отвечать, если что-нибудь случится. Главный санитарный врач уже заявила, что иммунитет есть. Возможно, после этого дело двинется.

СИСТЕМНАЯ БОРЬБА С МОРЩИНАМИ

Многим известна волшебная сила гиалуроновой кислоты для молодости кожи. В системе YUNA™ наука пошла дальше: крупные молекулы гиалуроновой кислоты заполняют рельеф кожи, и вы получаете гладкую, подтянутую кожу МГНОВЕННО! А уже микросферы с гиалуроновой кислотой, витаминами и пептидами легко проникают в глубокие слои кожи. Происходит закрепление достигнутого видимого результата (мгновенное разглаживание кожи) и глубинное омолаживающее воздействие на клетки кожи, которые с течением времени начинают работать с энергией молодости. Мы учим наши клетки жить правильно и радовать нас!

Уже через 5 минут* после нанесения системы вы получаете цветущий внешний вид и с каждым днем применения выглядите все моложе и моложе!

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ в честь ПРЕМЬЕРЫ в России!

СООБЩИТЕ КОД ЮНА36

и получите систему YUNA™ абсолютно БЕСПЛАТНО!

8-800-100-33-55 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

0 рублей

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ.ЭЛ.ЭС.МЕДИКАЛ» ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш. 22/1 КМ. ЛЕНД. 4. СТР. 2. 9Т. 8. БЛ. В. ОФ. 809В4, ПОМ. № 14. ПРИ ПОКУПКЕ 1 УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ВТОРАЯ УПАКОВКА БЕСПЛАТНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.01.2020 ПО 30.06.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-33-55. РЕКЛАМА. РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ. *ЮНА — ЛЯ ПЕРСОНА.

ваше здоровье

Движение — это жизнь! Здоровейте с каждым шагом

Зимние холода уже отступили, а Ваши ноги все равно мерзнут? Не задумывались, что с возрастом Вы все чаще стали носить теплую обувь, даже летом? А надевать шерстяные носки вместе с тапочками дома стало привычкой? Приходится терпеть дискомфорт от нескольких слоев одежды, только чтобы ноги были в тепле? Вам это не надоело? Ведь эта проблема легко решается!

Почему ноги мерзнут, даже когда тепло?

Потребность утеплиться — не только сезонное явление. Холод в ногах может появиться не только из-за погоды. Сквозняки и тесная тонкая обувь являются лишь внешними причинами. Страшнее внутренний виновник стужи в ногах — плохое кровообращение. Путь крови к ногам неблизкий, и, когда она перестает туда поступать в нужном объеме, наступает «мерзлота».

С возрастом организм начинает чаще экономить на обогреве конечностей. Кровь перенаправляется к жизненно важным органам. Часто причинами вялого кровообращения становятся стресс, тревога, страх и переохлаждение.

Все поправимо!

Ноги-ледышки — неприятность, которая требует повышенного внимания к гардеробу и образу жизни. Это понятие каждому. При этом всем с детства известно, что ноги нужно держать тепле. Причем необязательно только в холодную погоду.

Шерстяные носки? Да, они, безусловно, греют ноги, ими пользовались еще наши бабушки и их бабушки тоже. Но на дворе XXI век! Мы же сейчас не разогреваем еду в печке, не так ли? Для этого есть современная бытовая техника. Так и с ногами. Зачем их заворачивать в кучу слоев ткани, спасаясь от холода, когда можно воспользоваться простым, доступным и современным средством? Оно не только согреет ваши ноги в любую погоду, но и добавит уверенности вашим движениям!

Вы часто задумывались о маленькой и незаметной грелке для обуви? Такой, чтобы и ходить не мешала, и розетки с батарейками ей были не нужны? Нет ничего невозможного! Вы слышали про стельки со вставками из турмалина? Они согреют в любую погоду! Просто представьте: Вы ходите или сидите, а в это время ноги получают живительное тепло. От них кровь бодрым потоком бежит по всему телу, доставляя к органам и тканям все необходимое. А когда кровообращение в ногах приходит в норму, то движение приносит радость. И при этом Вы не испытываете дискомфорта — стельки тончайшие и незаметные! Мечтали о таком?



Турмалиновые стельки — когда ваши ноги рады любой погоде!

Как работают турмалиновые стельки

- Разогревают зону воздействия.
- Расширяют сосуды и улучшают кровообращение.
- Повышает защитные силы организма.
- Способствуют комфортным поездкам, перелетам при смене часовых поясов.

Камень с горячим сердцем

О возможностях турмалина было известно еще в Древней Индии и Китае. Современная наука объяснила причину удивительных свойств солнечного минерала, доказав, что кристалл от трения и нагревания превращается в источник живительного инфракрасного излучения. Затем японцы научили весь мир делать волокно из расплавленной турмалиновой пыли. Лучшим источником «солнечной энергии» считается шерсть — черный турмалин с примесями магния, марганца и железа, вставками из которого и снабжены стельки. Благодаря кристаллическим нитям из шерсти простые на первый взгляд предметы обрели особое значение для здоровья. В России такой турмалин добывается в Забайкалье на Малханском месторождении и в ряде других. Встречается он также на Кольском полуострове в Вороньих тундрах и в Карелии.

Турмалиновое тепло

Как действуют турмалиновые стельки? Все достаточно просто: они впитывают тепло человеческого тела и возвращают обратно, но в новом качестве. Каким образом? Под стелькой образуется электромагнитное поле с излучением инфракрасного диапазона. Несколько минут — и Вы уже чувствуете, как в ногах появляется ощущение приятного разогрева. Но долгожданное тепло — лишь внешнее проявление более глубоких и важных процессов, запустившихся в Вашем организме.

В зоне теплового и электромагнитного действия находится так называемая суперточка — юнь-цюань, расположенная в центре стопы. На Востоке принято считать, что эта точка отвечает за чувствительность в нижних конечностях.

Массажный эффект

Восточные специалисты уверены: массируя руками стопы, можно оказывать воздействие на все органы человека. Турмалин же действует более тонкими инструментами (электромагнитным полем, инфракрасным излучением и ионами), уравновешивая энергетические потоки. Вкрапления турмалина в ткань стелек имеют еще одну особенность — они выполнены в виде круглых пупырышков диаметром 3 мм, создающих массажную поверхность для стопы. Более того, наступая на стельки, Вы будете испытывать только приятные ощущения.

При этом над Вашими проблемами трудится природа, процесс идет круглосуточно без каких-либо негативных последствий. Действие направлено в первую очередь на капилляры, активность которых является залогом теплых ног, крепкого иммунитета, физической выносливости и умственной активности. Вот и получается: держишь ноги в тепле — имеешь ясную голову!

Здравствуй, молодость!

Шерстяные носки и войлочные боты на вырост Вам больше не понадобятся. Турмалиновые

Почему многие выбирают турмалиновые стельки?

- Тонкие и эластичные — удобно носить с любой обувью.
- Из пористой ткани, что позволяет коже дышать — ноги не потеют.
- С пружинящим эффектом — при ходьбе снижается нагрузка на суставы.

стельки тонкие, незаметные, их можно подобрать точно по размеру. Вы можете носить самую элегантную обувь! С согревающими турмалиновыми стельками любимые туфли, ботинки или сандалии становятся зоной комфорта. Каким образом? Пористая эластичная ткань стелек не только позволяет коже дышать (а значит, Ваши ноги не потеют), но и обладает воздушным, пружинящим эффектом, за счет которого снижаются нагрузки на мышцы и суставы.

Согревающие турмалиновые стельки работают безопасными природными инструментами и помогают ногам согреться. Но это не все. Стабильное тепло обеспечивает ногам стабильное кровообращение. А это, в свою очередь, должно быстро привести в норму работу сосудов. Поносите стельки пару дней, и Вы заметите, как на смену усталости, мышечному напряжению приходит комфорт и легкость движений! Неужели Вам нравится постоянно прибегать к помощи согревающих мазей и других дорогостоящих средств? Эти «помощники» эффективны, когда проникают внутрь, но откуда Вы знаете, как они взаимодействуют между собой?

Все радости жизни

Как известно, движение — это жизнь. Благодаря турмалиновым стелькам у Вас появилась возможность проверить это на себе, а заодно расширить список милых сердцу занятий, с которыми Вы приготовились распрощаться.

Любите ходить по грибы или на рыбалку? Безусловно, физические нагрузки — отличный способ разогнать кровь и «прокачать» сосуды. Оборудуйте обувь турмалиновой «грелкой» и радуйтесь ходьбе в любую погоду! Теперь Вас никаким холодом не напугать! Будьте уверены, теплые ноги не позволят организму испытать леденящий стресс!

Носите на здоровье!

На раннем этапе носите стельки по 5–10 минут до ощущения тепла и повторяйте процедуру два раза в день. Легкое покраснение и пощипывание — отличный признак того, что кровь побежала по ожившим сосудам, стопа разогрелась, заработала, задышала! Через несколько дней стельки можно будет носить более свободно, регулируя время самостоятельно.

Здоровейте с каждым шагом

Гениальность в простоте, и турмалиновые стельки тому подтверждение. С каждым шагом, согретым магическим теплом, Ваши ноги буквально начинают излучать здоровье. Слово по волшебству законы природы тянут за ниточку и разматывают клубок проблем.

Вам невероятно повезло! Природа делится с вашим здоровьем своей живительной теплотой, стоит только прикоснуться стопой к солнечной энергии турмалина. Такое природное богатство под Вашими ногами обойдется всего в 990 рублей.

Когда природа с Вами заодно, открываются новые возможности и жизнь сияет яркими красками! Пора сделать уверенный шаг к здоровью. Стоит ногам почувствовать тепло, и все тело скажет спасибо Вам и турмалиновым стелькам!

ВНИМАНИЕ!

Сейчас в интернете появилось много сайтов, на которых под видом настоящих изделий из турмалина предлагают дешевые подделки из Китая. Не дайте себя обмануть!

Заказывайте ТУРМАЛИНОВЫЕ СТЕЛЬКИ

☎ 8-800-777-83-19

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

☎ 433506, г. Димитровград, а/я 335, заказ Д-6
В письме не забудьте указать ваш номер телефона

Стоимость **1 650 руб.**
ТУРМАЛИНОВЫХ СТЕЛЕК **990 руб.**

Вы сэкономите **660 руб.**

Только до 13 мая 2020 г.*

Акция!
5 по 3
ЦЕНЕ

ТАКОГО ЕЩЕ НЕ БЫЛО!

Только до 13 мая 2020 года при заказе **трех пар** Турмалиновых стелек вы получите **две пары в подарок!** Пять пар по цене **трех!** Не упустите ваш шанс! Количество товара ограничено.

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

ЯРОСЛАВЛЬ	8 АПРЕЛЯ
ЦНТИ, пр-т Ленина, д. 2а	10.00-12.00
НИЖНИЙ НОВГОРОД	9 АПРЕЛЯ
ДК ГАЗ, ул. Смирнова, д. 12	09.00-10.00
ДК Орджоникидзе, ул. Чаадаева, д. 17	11.00-12.00
КАЗАНЬ	10 АПРЕЛЯ
ДК Химиков, пр. Ямашева, д. 1	10.00-11.00
Аптека «ФАРМАИМПЕКС», ул. Татарстан, д. 11	12.00-13.00

14



общество

Цены глубокой заморозки
Маскам и респираторам
дорожать не дадут

КАБМИН получил право ограничивать цены на некоторые фармацевтические товары в случае эпидемии, чрезвычайной ситуации или необоснованного завышения цен. Цены будут корректироваться в случае их повышения в течение одного месяца более чем на 30%. Государство установит предельные размеры надбавок к цене производителя. Заморозить стоимость закон разрешает на период до 90 дней.

Помогите тем, кто помогает нам

Сегодня время поддержать врачей



ВОЛОНТЕРЫ

Ирина Невинная

Жители Москвы, Санкт-Петербурга и других городов объединяются, чтобы выразить благодарность и поддержать медиков, которые сейчас на переднем крае борьбы с эпидемией COVID-19.

Не время спорить

Мне всегда было не по себе, когда при мне ругали врачей. Вот когда нелицеприятно говорят об ошибках в нашей государственной медицине, тут да, согласна, критиковать есть за что. Если на злобу дня, то хотя бы за то, что «за ненадобностью» сокращали по всей стране инфекционные койки, как, впрочем, и за другие ноухау «оптимизации». Тут спорить и пытаться исправить можно и нужно. Но когда приходилось слышать, что вот, мол, медики у нас не хотят и не умеют работать и пациенты для них пустое место, всегда зло брало и хотелось возразить: а к кому вы идете, когда вам худо? И раз вы еще живы и здоровы, значит, все-таки вас лечили и вылечивали? Сейчас, впрочем, не время спорить и что-то доказывать. Сейчас — время, когда пора понять, что хватит относиться к врачам потребительски. Сегодня они нуждаются в поддержке.

Именно они —
врачи, медсестры —
сегодня
на переднем крае,
лечат, спасают,
рискуя сами
заразиться,
заболеть, умереть

Кислород поддержки

Когда мы садимся в самолет, нам всегда напоминают, как правильно действовать в случае угрозы. Если, не дай Бог, борт разгерметизируется, кислородную маску нужно вопреки всем материнским инстинктам сначала надеть на себя, а уже потом — на сидящего рядом ребенка. Сейчас очень важно, чтобы «кислород» поддержки первыми получили наши доктора. Сижу в обезлюдившем из-за самоизоляции столичном кафе-баре «Замес» и наблюдаю, как повара и официанты в масках упаковывают обеды в одноразовые боксы. Кухня открытая, она примыкает к

залу, где сейчас нет посетителей, и очень хорошо видно, как ребята стараются. Пахнет вкусно. Порции большие. Салат. Суп. Котлеты. Все — по одноразовым контейнерам. Сейчас они закончат упаковывать — и обеды поедут прямоком в Коммунарку. Ежедневно 30–40 врачей смогут перекусить на рабочем месте, как в ресторане.

«Да, мы решили поддержать медиков самым доступным для нас способом — вкусно накормить», — говорит «РГ» хозяин бара Максим Дорофеев. «Инициатива была не моя — моего друга. Он сам хирург и знает, каково приходится врачам на суточном дежурстве даже в обычных условиях. А сейчас ситуация, мягко говоря, необычная», — говорит Дорофеев. — Но и для меня, и для моих поваров то, что мы делаем, — это очень важно. Во-первых, мы реально помогаем врачам. Но, во-вторых, эта работа дает мне возможность как-то продержаться и не увольнять людей».

Питер рядом

В Санкт-Петербурге координаторами подобной же акции стали наши коллеги — журналисты. «Мы руководствуемся прежде всего чувством самосохранения. Врачи вообще главная профессия на Земле. Но сегодня слово «главная» нужно умножить еще на 10 или на 100», — говорит «РГ» руково-

дитель отдела конференций интернет-портала MarketMedia Елена Еликова. — Мы пишем о ретейле, у нас много контактов с производителями еды, с торговыми сетями. Когда придумали акцию #Поддерживврача, обратились к партнерам. Потом предложили помощь медучреждениям».

Первой в списке оказалась больница Святого Георгия, сейчас ее перепрофилировали под инфекционную. «Мы выяснили, что необходимо, договорились о взаимодействии. Потом присоединили еще и госпиталь для ветеранов войны. Первыми из производителей на нашу просьбу откликнулись три компании. Сейчас в списке уже 15 предприятий, и мы отправляем в больницу не только пироги и печенье, но и фрукты, и молочные коктейли, йогурты. Появилась возможность — отправили медицинские маски и одежду. Думаем, все это пригодится», — говорит Елена Еликова.

Помощь не помешает

Сейчас очень не хочется, чтобы руководители здравоохранения восприняли движение волонтеров как нечто мешающее. Движение помощи ширится. О том, что готовы возить бесплатно сотрудников инфекционных стационаров, объявили «Ситимобил» и «Яндекс.Такси» в Москве и Каза-

Сегодня врачи как никогда нуждаются в нашей поддержке, поддержке настоящей и неформальной.

ни. Еще об одном проекте — «Помощь рядом» — объявил «Яндекс». Речь идет о бесплатной перевозке врачей, а еще о доставке продуктов, лекарств и тестов на корона-вирус.

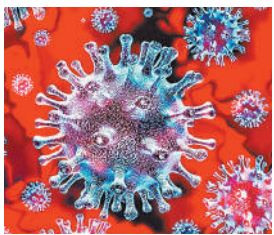
«Это очень правильно и позитивно. Сейчас врачи, медсестры в инфекционных отделениях работают в особых условиях, многие фактически в изоляции», — сказал «РГ» глава РОО «Врачи Санкт-Петербурга» Дмитрий Ченцов. — Растет нагрузка и на все остальные медучреждения, ту же «скорую помощь». Так что помощь нужна».

В Испании и Италии, где полыхнуло раньше, чем у нас, появилась традиция: вся запертая в карантине страна выходит в назначенный час на балконы и аплодирует врачам.

Все понимают: именно они сегодня на переднем крае, лечат, спасают, рискуют сами заразиться, заболеть, умереть.

Ав Ухане весь город на днях вышел на улицы, чтобы проводить врачей, приехавших в заблокированный город спасать людей. Эпидемия пройдет. Как мы пройдем ближайшее трудное время, какими выйдем из этого испытания — нужно думать уже сейчас.

общество



Вирус подходит к пику
В минздраве рассчитывают на спад эпидемии в апреле-мае

РОССИЯ подходит к пику заболеваемости COVID-19, считает главный внештатный эпидемиолог минздрава Николай Брико. «Хотя еще какое-то время количество больных может увеличиваться,— уточнил он.—Цифры будут расти еще несколько дней, после чего благодаря принятым жестким мерам пойдут на снижение». Как любая ОРВИ, коронавирус активен в холодное время года и должен пойти на спад в апреле-мае, добавил Брико.

Самое безопасное — оставаться дома

Главврачи COVID-центров призывают оставить беспечность и соблюдать карантин

ЭПИДЕМИЯ

Ирина Невинная

Красный след защитной маски-респиратора на переносице. Усталость в глазах, но ни намек на панику. Это фото—глаза врачей и медсестер, вышедших утром из «красной зоны» инфекционного отделения, где лечат больных с COVID-19, — опубликовал вчера главный врач крупнейшей в Москве Филатовской больницы (ГКБ № 15 им. Филатова) Валерий Вечорко.

Нам, в глаза не видевшим эпидемий и незнакомых с работой медиков в таких условиях, трудно представить, как все это происходит. Фотография лучше любых слов говорит, как трудно сейчас врачам, медсестрам, оказавшимся на переднем крае войны — а как еще скажешь?! — с коронавирусом.

Такие же фото — уставшие лица с вмятинами, оставшимися после многочасового ношения маски, публикуют сейчас врачи всех стран, накрытых волной эпидемии. И рассказывают, как сутками пахнут в кольчуге защитной одежды, в масках, не имея возможности толком ни перевести дух (в буквальном, кстати, смысле), ни поесть, ни отдохнуть. Им — простите за натурализм — памперсы приходится надевать на время смены, потому что просто так из «красной зоны» не выйдешь.

Публикуют эти фото и рассказы не для того, чтобы жаловаться, а для того, чтобы беспечный и в основном здоровый народ понял, что происходит сейчас в инфекционных отделениях госпиталей. Потому что борьба с эпидемией — борьба общая. И ее успех зависит и от всех людей, оказавшихся в зоне возможного поражения. Если люди, как в Ухане, четко и без лишних разговоров выполняют все правила — карантин, самоизоляция, средства защиты и гигиена, — война закончится быстрее. И работы у медиков, и смертей будет меньше. Если нет или не сразу, то... Стоит постараться, чтобы у нас не пошло по итальянско-испанскому варианту.

Но медики, даже надеясь на лучшее, готовятся к худшему. Что уже сделано в Мо-



Помоги врачам — помоги себе.

сква? Филатовская больница была в считанные дни полностью перепрофилирована под прием пациентов с COVID-19. Так же — как раньше уже ставшая известной на всю страну Коммунарка. По инициативе главного врача 67-й больницы под COVID-центр было переоборудовано новое, недавно построенное на территории больницы здание перинатального центра. Принимают больных в НИИ Склифосовского. При этом в экстренном порядке готовятся на случай роста числа заболевших развернуть инфекционные койки еще около полутора десятков столичных, федеральных, ведомственных клиник. «К концу недели станет ясно, выйдем ли мы из резерва», — сказали «РГ» в одной из них. Такая подготовка оправдана: ведь поток туристов, возвращающихся из неблагополучных стран, еще

не иссяк. Растет количество «контактных» случаев заражения. Сейчас уже каждый пятый, а то и четвертый, попавший в больницу, заразился внутри России.

Все эти люди — начиная с главных врачей, врачей, медсестер и заканчивая санитарями в команде дезинфекторов — делают сейчас все возможное, чтобы у нас не пош-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Сергей Петриков
директор НИИ им. Склифосовского

— Сейчас наша жизнь проходит как на войне. И мы не задумываясь идем в реанимационные залы, хотя каждый из нас понимает, что может заразиться и погибнуть. Мы просим вас — ОСТАНЬТЕСЬ ДОМА. Не выходите на улицу. Сейчас это важно как никогда. Если вы не боитесь смерти, то подумайте о жизни врачей, медсестер, санитарок, которые сегодня на передовой.

Андрей Шкода
главный врач больницы № 67 им. Ворохобова

— Вирус не выбирает человека по возрасту — берегите себя и своих близких! И кстати, возрастной диапазон находящихся на лечении большой — есть и молодые люди, и люди старшего поколения. Берегите себя.

Валерий Вечорко
главный врач больницы № 15 им. Филатова

— Мы с коллегами и коллективами наших больниц работаем для вас в круглосуточном режиме. Помогите нам. Проявите сознательность. Оставайтесь дома. Чем большее количество людей это поймет и сделает, тем быстрее мы встретим весну на улицах нашего города.

ло по опасному варианту. И призывают всех нас понять, что угроза есть, а насколько она будет велика, зависит и от нас. Лозунг дня — оставайтесь дома.

КОГДА ВЕРСТАЛСЯ НОМЕР

Вчера стало известно, что главный врач Коммунарки инфицирован. Об этом сам Денис Проценко сообщил на своей странице в FB: «Дорогие друзья, очень тронут вашим беспокойством. Да, у меня положительный тест на CoV, но чувствую себя вполне хорошо. Изолировался в своем кабинете, где есть все условия для дистанционной работы, управления и телемедицинских консультаций. Думаю, что выработанный за этот месяц иммунитет делает свое дело». Редакция «РГ» желает доктору скорейшего выздоровления.



Если ты не хочешь, чтобы эти глаза смотрели на тебя через защитные очки, сиди дома, помоги медикам.

Как вывести мозоли? Ходить сложно!
Ирина, Ростов

КЛАРЕОЛ 1 ЗА РУБ.

Ирина, очень вовремя обратились!

Есть **быстрое решение** против сухих, твердых мозолей «со стержнем». **Помогает быстро** - мозоль уменьшается изо дня в день. **Знаете ли вы**, что эти мозоли постоянно растут вглубь? Ваш помощник против «гвоздиков» в ногах — **гель-экфолиант «Клареол»!** Точечно нанесите на центр мозоли 2 раза в день, и уже через несколько дней увидите результат! Клареол — отличный способ борьбы с такой неприятной «мелочью».

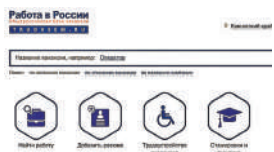
Уже через неделю Вы забудете про мозоли!

Закажите сегодня по акции «Клареол ВСЕГО за 1 руб.!» по бесплатному телефону: **8-800-100-22-66**

При заказе назовите код акции **КЛ155**

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, Рр. 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш. 22-Й КМ, ДВРД. 4, СТ. 2, ЭТ. 8, БЛ. В, ОФ. 80884, ПОМ. 14. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ПРИ ПОКУПКЕ 1 УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ВТОРАЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.12.2019 ПО 30.06.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-22-66. *РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

ПОЛЕЗНАЯ КНИЖКА



Сделай ставку
 Более 1,3 миллиона вакансий предлагает «Работа в России»

НАЙТИ работу даже в самых непростых условиях поможет государство. Федеральная государственная база данных сейчас содержит более 1,3 миллиона записей о поиске сотрудников и около 1 млн резюме. Здесь предлагают трудоустройство, в том числе с частичной или удаленной занятостью. Работать из дома смогут, например, преподаватели, менеджеры, финансовые или страховые агенты. Идет набор учителей для онлайн-школ.

Удаленка по всем правилам

Как организовать работу, когда вокруг эпидемия: разъяснения минтруда

СОВЕТЫ

✍ Алексей Дуэль

Внеплановые каникулы скоро закончатся, и нам надо будет вернуться к работе. Как это сделать, не нарушив меры предосторожности против коронавирусной инфекции? Соблюдая все законы, интересы и работников, и работодателей? И так, чтобы само дело тоже ни в чем не пострадало? Серьезные изменения, которые происходят в трудовых отношениях и в России, и по всему миру, требуют четких действий. Только так можно решить возникшие проблемы и не наплодить новых. Естественно, у всех участников этого увлекательного процесса возникает множество вопросов. Каждый ищет ответы там, где может. Готового решения еще нет, но самые важные аспекты уже более менее понятны. Сотрудники, как и их руководители, пытаются импровизировать. И тут предельно важно в том числе добиться абсолютного взаимопонимания, особенно по наиболее острым моментам. Министрство труда и социальной защиты отвечает на наиболее часто задаваемые вопросы.

Можно ли в связи с коронавирусом работать из дома?

ОТВЕТ: Мы рекомендуем всем работодателям по возможности перевести сотрудников именно на такой режим работы — из дома. Трудовой кодекс позво-



ляет организовывать работу на дому, если производственные условия позволяют. То есть если у сотрудника есть необходимые ресурсы для того, чтобы выполнять свою работу из дома или предприятие может его такими ресурсами обеспечить.

Что нужно сделать, чтобы можно было работать из дома?

ОТВЕТ: Для того чтобы перевести сотрудников на работу на дому, работодатель должен определить списки работников, переводимых на удаленную работу на дому, и порядок организации работы. Порядок организации работы подразумевает под собой график, способы обмена информацией о производственных заданиях и их выполнении, возможность использования ресурсов организации на дому.

Необходимо издать приказ о временном (на период мероприятия), направленных на распространение новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) переводе сотрудников на удаленную работу на дому и ознакомить с ним работников. Перевод на удаленную работу должен проходить с учетом производственных возможностей, то есть важно убедиться, что у вашего сотрудника есть ресурсы для выполнения этой работы или вы можете ему предоставить необходимую технику/материалы.

Может ли работник перейти на удаленную работу, если в городе, где он трудится, не введено распоряжение о повышенной готовности из-за коронавируса?

ОТВЕТ: Да, это возможно по согласованию с работодателем.

Повлияет ли работа на дому на мою зарплату?

ОТВЕТ: Нет, при изменении места выполнения производственных заданий уровень оплаты труда не меняется.

Что делать, если работодатель отказывается в возможности временно работать из дома?

ОТВЕТ: Отказать в возможности временно работать из дома — право работодателя. Однако мы рассчитываем, что все работодатели с пониманием отнесутся к необходимости противодействия распространению коронавирусной инфекции и организуют работу на дому для всех сотрудников, чей функционал позволяет выполнять производственные задания из дома.

Возможно ли заключение трудового договора на расстоянии?

ОТВЕТ: Да, это возможно. Главное, чтобы трудовой договор был заключен в письменной форме в двух экземплярах, каждый из которых подписан работником и работодателем. Один подписанный экземпляр трудового договора передается работнику. Кроме того, возможно подписание трудового договора усиленной квалифицированной электронной подписью в порядке, предусмотренном для дистанционных работников главой 49.1 Трудового кодекса.

Хорошо начинать рабочий день дома и с чашкой кофе. И никуда не ходить.

Не всегда дома есть удобное рабочее место. Но выполнять свои обязанности все равно надо.

Возможно ли расторжение трудового договора удаленно?

ОТВЕТ: Да, это возможно. Однако все требования трудового законодательства должны быть соблюдены: и в части сроков и порядка уведомления работодателя, если речь идет об инициативе работника, и в части сроков уведомления и выплат сотруднику, если расторжение происходит по инициативе работодателя.

У ребенка в школе продлили каникулы. Могли ли я взять больничный на это время?

ОТВЕТ: Нет, на время школьных каникул больничный родителям не полагается. Но предприятиям рекомендуется организовать удаленную работу на дому для сотрудников с детьми дошкольного и школьного возраста.



Мы рекомендуем всем работодателям перевести сотрудников на режим работы из дома

МОСКВА. ЗДОРОВЬЕ



Азарт подождет
В столице закрыли букмекерские конторы и пункты приема ставок

БУКМЕКЕРСКИЕ конторы, тотализаторы и пункты приема ставок в Москве прекратили свою работу — такое решение принял мэр Сергей Собянин. Он напомнил, что в рамках профилактики распространения коронавируса в городе временно закрыты рестораны, кафе, театры, спортивные клубы и другие общественные заведения. «На этом фоне работающие букмекерские конторы выглядят, мягко говоря, странно», — заключил мэр.

Что, если...

Московские власти ответили на вопросы о режиме самоизоляции

АКТУАЛЬНО

✍ Александр Мелешенко

Жители столичного региона — крупнейшей агломерации в стране — уже третий день живут в режиме самоизоляции. Выходить из дома им разрешается только в крайних случаях, что вызывает у людей массу вопросов — как обратиться за медпомощью, можно ли выйти в магазин, что делать, если необходимо попасть на работу? Власти поспешили ответить на эти и другие вопросы, ниже мы приводим ответы на самые важные из прозвучавших.

Если в магазин будут пускать определенное количество людей, как организовать, чтобы не было толчки у дверей?

Эту задачу необходимо решить самим магазинам. Они должны сделать внутри помещения разметку, чтобы людям было проще выдерживать безопасную дистанцию в 1,5 метра — во многих супермаркетах такие отметки уже появились у касс. Площадки для ожидания входа в магазин тоже нужно организовать так, чтобы не было тесно.

Будет ли представлен список организаций, которым разрешено работать?

В городе закрыты развлекательные заведения, салоны красоты, кафе и рестораны. Как обычно работают только продовольственные магазины, аптеки, зоомагазины, службы доставки, салоны связи и непродовольственные магазины, где можно купить товары первой необходимости. Работают и службы жизнеобеспечения — коммунальщики, полиция, медики и другие.

Будут ли ограничения на вход в общественный транспорт?

Нет, транспорт работает как обычно. Нет ограничений и для личных, служебных и специальных автомобилей.

Куда обращаться за получением спецпропуска? Кому могут дать, а кому отказать? Как доказать, что ты проживаешь в конкретном доме? Что, если человек снимает жилье и у него нет прописки?

На эти и другие вопросы ответит регламентирующий акт правительства Москвы, его опубликуют на официальном портале mos.ru. В нем будут подробно прописаны порядок введения режима спецпропусков и другие нюансы.

Можно ли передвигаться на такси? Будут ли как-то регулироваться цены на такси?

Такси продолжают работать в обычном режиме. Цены дополнительно регулироваться не будут. Но поехать в гости или для доставки продуктов родственникам на такси нельзя — можно выезжать только к врачу, в магазин или на работу, если вы обязаны на нее ходить. От любых поездок по несрочным делам лучше отказаться — это вопрос вашего здоровья и здоровья окружающих.

Нужно ходить с паспортом?

Граждане России обязаны носить с собой документ, подтверждающий личность.

До какого числа действует карантин?

Режим самоизоляции для всех москвичей будет действовать в ближайшее время с учетом развития эпидемиологической ситуации по коронавирусу.



Можно ли приезжать в город?

Да, можно. Также можно выехать из Москвы и вернуться.

Нужно показать ребенка врачу в поликлинике, чтобы понять, какое состояние после лечения (отит). Меня оштрафуют?

Нет, для получения медицинской помощи можно перемещаться по городу.

Имею ли я право выходить на пробежку при условии, что я не контактирую с другими людьми? Вокруг дома просто бегать одному можно?

Нет, для борьбы с распространением коронавирусной инфекции нужно соблюдать режим самоизоляции и выходить из дома только в экстренных случаях. Поэтому пробежки, занятия спортом на площадках удома, прогулки с ребенком в коляске — под запретом.

Как будут работать поликлиники?

В обычном режиме. При этом москвичей просят по возможности отказаться от визита в поликлиники, если это не повлияет на

Магазины теперь обязаны делать такую разметку, чтобы покупателям было удобнее выдерживать безопасную дистанцию.

состояние здоровья. При необходимости можно вызвать врача на дом.

Как быть пожилым москвичам, которым в поликлинику на метро надо ехать?

В случае плохого самочувствия нужно вызвать врача на дом без посещения медицинских учреждений.

Как будут производиться выплаты по безработице? Нужно позвонить на «горячую линию»?

Нет. Если вы состоите на бирже труда, новые выплаты будут назначены автоматически.

Если человек без работы давно, а встанет на учет только сейчас, он будет претендовать на такое же пособие?

Те, кто встанет на учет в период режима самоизоляции либо в течение 30 календарных дней со дня его прекращения, смогут претендовать на выплату пособия. Для его

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

А как в Подмосковье?

После введения дополнительных ограничительных мер губернатору Московской области Андрею Воробьеву в соцсетях пришло несколько сотен сообщений — жители спрашивали, как в новых условиях решать бытовые вопросы. Глава региона ответил на самые частые из них.

Кто имеет право на новое пособие по безработице в размере 15 тысяч рублей, которое ввели в Подмосковье с 1 апреля?

«Те, кто потерял работу именно сейчас, из-за коронавируса», — объяснил Андрей Воробьев. Но претендент на выплату должен отработать не менее 60 дней в этом году, не важно, с записью в трудовой книжке или по договору. И в выплате пособия откажут тем, кто был уволен за дисциплинарный проступок.

Где взять пропуск на передвижение по области, если человек продолжает работать?

«Никаких пропусков не нужно, въезд в область и выезд из нее не закрыты. На работу, отвезти продукты родственникам, в банк или налоговую инспекцию можно ехать просто так», — утверждает глава региона. Правда, советуем подумать, прежде чем выдвигаться в путь: насколько необходима эта поездка и нельзя ли ее заменить дистанционной услугой или помощью служб доставки?

А если мы живем не по прописке, она в другом муниципалитете или вообще в Москве, будут ли с этим проблемы?

«Никаких проблем», — уверяет Андрей Воробьев. — Где удобно, там и живите. Главное, как можно меньше выходить на улицу».

Подготовила Ирина Рыбникова

получения нужно обратиться в службу занятости «Моя работа» szn.mos.ru и официально зарегистрироваться в качестве безработного. Приходить не надо, все выплаты и регистрация безработного будут сделаны дистанционно.

Может ли это сделать немосквич?

Нет, пособие по безработице может получить только житель Москвы.

Что с плановыми операциями пациентов с онкологическими заболеваниями?

Решение о проведении плановых операций принимает лечащий врач, только он может определить, действительно ли стоит проводить вмешательство во время повышенной опасности заражения коронавирусом.

мой адрес
жилые комплексы
Москвы

(495) 135 22 10
мой-адрес.рф

**ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР
ГОТОВЫХ НОВОСТРОЕК
МОСКВЫ**

МОСКВА. КОШЕЛЕК

ЦИФРА
40
процентов

В группе риска — все 40% новых случаев коронавируса — люди в возрасте от 40 до 65 лет

В МОСКВЕ за последние сутки выявили 387 новых случаев заражения коронавирусной инфекцией. Причем около 40% новых заболевших — это люди в возрасте от 40 до 65 лет, а почти 35% — от 18 до 40 лет. Каждому пятому пациенту больше 65 лет и только 5% инфицированных — дети. Примечательно, что лишь десятая часть заболевших в последние две недели посещали европейские страны.

Деньги — пшик

Почему антисептики в столице стоят как хорошее вино?

АКЦЕНТ

Сергей Бабкин

В нашей аптеке (пока можно ходить только туда и в «Продукты») — новый ходовой товар. Антибактериальная жидкость для рук, или по-простому «антисептик», встала на видном месте. Емкость в 50 граммов производитель оценил в 355 рублей. Вполне сопоставимо со стоимостью элитного вина в гипермаркете по соседству. Как убедился корреспондент «РГ», изучив рынок, это в наше ажиотажное время еще далеко не пиковая цена.

Основу содержимого флакона составляет этиловый спирт. Ожидаемо. До начала антивирусного ажиотажа этот омыватель также широко продавался в аптеках и гипермаркетах. Его покупали в основном для поездок на природу, когда не всегда бывает возможность помыть руки. Последняя стоимость этой антибактериальной жидкости, зафиксированная в одном из крупных интернет-магазинов, составила 167 рублей. В дальнейшем из онлайн-продажи он практически исчез, зато в аптеках появились уже существенно дороже.

Но самый ли большой ценник мы увидели в окрестной аптеке? На ozon.ru в числе популярнейших товаров значился антибактериальный и антивирусный спрей для рук, литр которого стоит 2500 рублей! Многие покупатели отмечают, что цена просто безумная, особенно для такого ажиотажного времени. Но клиенты все равно находятся. Причем есть и такие, кто не спит ночью. Если заказать после заката, то доставка будет быстрее, рассказывают опытные Озоповцы. Они же заметили еще один любопытный факт. Еще до введения ограничительных санитарных мер стоимость литрового флакона составляла всего 1499 рублей. Всего семь тревожных дней — и уже тысячная прибавка. За карантин семья запросто «напшикает» на руки кругленькую сумму.

«А что поделаешь, — говорит официальный представитель компании-производителя. — Цена нашего продукта прямо пропорциональна стоимости изопропилового спирта. Это вещество составляет 75 процентов в составе нашего продукта. Зато мы не занижаем его объем».

Но стоит ли тратить такие деньги, если мы с вами — в вынужденной изоляции? Не забываем, что кроме продуктовых магазинов нам разрешено посещать и ближайшие аптеки. И необязательно выбирать что-то с витрины — там расположено только то, что провизорам выгоднее продать. Попробуйте спросить спиртовые антисептические салфетки, которые обычно используются для инъекций. Как убедился корреспондент

КАК ДЕЛАЮТ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 10 ЛИТРОВ ГОТОВОГО ВЕЩЕСТВА)		
96-ПРОЦЕНТНЫЙ ЭТАНОЛ	8.3 ЛИТРА	
3-ПРОЦЕНТНАЯ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА	0.417 ЛИТРА	
98-ПРОЦЕНТНЫЙ ГЛИЦЕРИН	0.145 ЛИТРА	
ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА	1 ЛИТР	

Источник: Рекомендации Всемирной организации здравоохранения

СТАДИИ ИЗГОТОВЛЕНИЯ

1 СПИРТ НАЛИВАЕТСЯ В БОЛЬШУЮ БУТЫЛКУ ИЛИ ЕМКОСТЬ ДО ГРАДУИРОВАННОЙ ОТМЕТКИ

2 ДОБАВЛЯЕТСЯ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕНЗУРКИ

3 ДОБАВЛЯЕТСЯ ГЛИЦЕРИН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕНЗУРКИ. Поскольку глицерин имеет высокие адгезивные свойства к стеклу, мензурку перед наливанием следует ополоснуть стерильной дистиллированной или охлажденной кипяченой водой

4 ДОЛИВАЕТСЯ СТЕРИЛЬНАЯ ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ИЛИ ОХЛАЖДЕННАЯ КИПАЧЕНАЯ ВОДА

5 РАСТВОР НЕОБХОДИМО РАЗМЕШИВАТЬ ПУТЕМ ЛЕГКОГО ВЗБАТЫВАНИЯ, ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО, ИЛИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОПАТКИ

6 ГОТОВЫЙ РАСТВОР ПОМЕЩАЮТ НА КАРАНТИН НА 72 ЧАСА. ЭТО ДАСТ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ УНИЧТОЖИТЬ СПОРОВЫЕ ФОРМЫ МИКРООРГАНИЗМОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИСУТСТВОВАТЬ В СПИРТЕ

7 АНТИСЕПТИК РАЗЛИВАЮТ В КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ КОНЕЧНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Для предотвращения испарения раствора антисептика емкость должна быть немедленно закрыта крышкой или завинчивающейся пробкой.



Мыть руки с антисептиком необходимо не менее 30 секунд. Нужно обработать не только ладони, но и пространство у ногтей. Руки должны высохнуть сами.

«РГ», они есть практически в каждом фармацевтическом отделе. Правда, не все салфетки удобные. Чтобы протирать руки, идеально подойдет размер 11 на 12 сантиметров. Эти пропитанные спиртом квадраты обойдутся в среднем в 400 рублей за 100 штук. При домашнем режиме этого хватит надолго.

Между тем москвичи уже задумались о самодельных антисептиках. В местном магазине у подъезда встретил знакомую старушку, которая вышла за парой бутылок водки. «Смешаю с хлоргексидином — вот тебе и протирка», — молвила соседка. Хлоргексидин, кстати, ее родственники (как они сами признались) купили по случаю в секс-шопе еще до тотального закрытия магазинов не первой необходимости.

И кстати, наши самодельницы не далеки от абсолютной истины. В рекомендациях Всемирной организации здравоохранения спирт — один из главных ингредиентов идеального ручного антисептика. В рецепт входит этанол, 3-процентная перекись водорода и глицерин в соотношении 20:3:1. Так что в перечень занятий в эпоху домашнего карантина вполне можно добавить и семейное создание антисептика.

Те, кто уже пробовал готовить домашний антисептик, рассказывают в соцсетях, что он получается довольно жидким. И расход его слишком большой. Чтобы сэкономить жизненно важное средство, мастера рекомендуют использовать пульверизаторы. В то же время на ряде интернет-форумов рекомендуют с антисептиками «не париться» и просто протирать руки водкой. Или даже виски (магазинные цены на антисептики вынуждают). Однако эксперты ВОЗ уверяют — не поможет. Очень важно использовать именно концентрированный, а не разбавленный спирт. Причем даже в приготовленном по всем правилам растворе могут сохраняться споры микроорганизмов. Поэтому, если уж антисептик изготовили сами, поставьте его на трехдневный карантин. Быть в тренде нужно до конца.

мой адрес

В Некрасовке-2
жилой комплекс

**НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС
КОМФОРТ-КЛАССА**

М. НЕКРАСОВКА

(495) 236 78 02
мой-адрес.рф

Реклама

20 ▶ вторник 7 апреля

	▼ сериал ● фильм				
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».	14.30 → 01.10 «Проверено на себе» (16+).	19.40 «Пусть говорят» (16+).	18.30 «На самом деле».	22.30 «Док-ток».
	09.00 → 03.00 Новости.	15.15 «Давай поженимся!» (16+).	21.00 «Время».		
РОССИЯ 1	09.55 «Модный приговор».	16.00 «Мужское / Женское» (16+).	21.30 «Ищейка». Новый сезон (S) (12+).	09.55 «О самом главном».	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир».
	10.55 «Жить здорово!» (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	22.30 «Док-ток» (16+).		
ТВ ЦЕНТР	12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+).	23.30 «Вечерний Ургант» (S) (16+).	00.10 «Право на справедливость» (16+).	02.00 «На дальней заставе».
	12.15 → 02.45, 03.05 «Время покажет» (16+).	21.00 «Паромщица» (12+).	00.30 «Право на справедливость» (16+).		
НТВ	06.00 «Настроение».	23.15 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+).	02.00 «На дальней заставе».	11.50 «Она написала убийство» (12+).	11.50 «Ждите неожиданного».
	08.10 «Доктор И...» (16+).	02.00 «На дальней заставе».	11.50 «Она написала убийство» (12+).	13.40 → 05.10 «Мой герой. Александр Новиков» (12+).	22.35 → 02.10 «Осторожно, мошенники! Не хочешь, а купишь!» (16+).
РОССИЯ К	08.45 «Ларец Марии Медичи» (12+).	14.50 «Юрий Назаров. Злосчастный триумф». Док. фильм (12+).	16.55 «Естественный отбор» (12+).	14.50 «Мой герой. Александр Новиков» (12+).	23.05 → 01.30 «Татьяна Пельтцер. Бабушка-скандал». Док. фильм (16+).
	10.35 «Юрий Назаров. Злосчастный триумф». Док. фильм (12+).	11.30 → 14.30, 17.50, 22.00 События.	17.10 «Она написала убийство» (12+).	15.05 → 03.15 «Отец Браун» (16+).	00.00 События. 25-й час. Петровка, 38 (16+).
ОТР	05.15 «Москва. Центральный округ» (16+).	09.15 → 10.25, 01.15 «Морские дьяволы. Судьбы» (16+).	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	18.15 → 19.40 «Пёс» (16+).	00.45 «Прощание. Георгий Юнгвальд-Хилькевич» (16+).
	06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	14.00 «Место встречи».	21.00 «Рикошет».	02.35 «Брежнев, которого мы не знали». Док. фильм (12+).
ТВ ЦЕНТР	08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня.	16.25 «Основано на реальных событиях» (16+).	17.10 «ДНК» (16+).	00.15 «Паутина» (16+).	04.45 «Осторожно, мошенники! Адский психолог» (16+).
	08.25 «Москва. Три вокзала» (16+).	08.15 «Ну, погоди!» М/ф.	08.40 «Приключения Электроника» (*).	04.25 «Кодекс чести» (16+).	
РОССИЯ К	06.30 «Лето Господне» (*).	10.00 → 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры.	10.15 «Наблюдатель».	15.45 «Белая студия».	23.05 «Татьяна Пельтцер. Бабушка-скандал». Док. фильм (16+).
	07.00 → 20.05 «Правила жизни».	10.15 «Ильинский о Маршаке». 1975.	11.10 → 01.50 ХХ век. «Ильинский о Маршаке». 1975.	16.30 «Приключения Петрова и Васечкина. Обыкновенные и невероятные. Шедевры хоровой музыки.	00.00 События. 25-й час. Петровка, 38 (16+).
ОТР	07.25 → 09.50, 14.50, 16.25, 18.35, 20.00, 21.30 Большие мальчики.	12.05 Дороги старых мастеров.	07.05 → 08.00, 22.05 «Умножающий печаль» (12+).	17.45 Открытый музей.	02.35 «Брежнев, которого мы не знали». Док. фильм (12+).
	07.30 → 20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение». Проект митрополита Илариона. Фильм 1-й, 2-й (*).	07.05 → 08.00, 22.05 «Умножающий печаль» (12+).	09.00 → 04.45 Мультфильм.	11.00 → 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00 Новости.	20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
ТВ ЦЕНТР	06.00 «Архивариус» (12+).	09.20 → «Ева» (12+).	11.50 → 18.45, 05.10 «Среда обитания» (12+).	19.45 «Спокойной ночи, малыши!»	00.05 «Хокусай. Одержимый живописью» (*).
	06.05 → 23.50 «ПравДа?» (12+).	10.20 → 11.05, 17.05 «100 чудес света». Док. фильм (12+).	12.05 → 13.20, 19.00, 20.30 Информационная программа «ОТражение».	20.30 «Спокойной ночи, малыши!»	02.40 Красивая планета.
ОТР	07.00 «Пять минут для размышлений» (12+).	07.05 → 08.00, 22.05 «Умножающий печаль» (12+).	11.00 → 12.00, 13.00, 15.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00 Новости.	01.40 «Марго. Огненный крест» (12+).	02.05 «Звезда эпохи» (12+).
	07.00 «Пять минут для размышлений» (12+).	09.00 → 05.00 Мультфильм.	11.45 → 18.45, 05.10 «Среда обитания» (12+).	18.05 «Культурный обмен». Б. Березовский (12+).	03.55 «От прав к возможностям» (12+).

среда 8 апреля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».	14.30 → 00.10 «Проверено на себе» (16+).	18.30 → 00.40 «На самом деле» (16+).	09.55 «Модный приговор».	15.15 «Давай поженимся!».
	09.00 → 03.00 Новости.	15.15 «Давай поженимся!» (16+).	19.40 «Пусть говорят» (16+).		
РОССИЯ 1	09.55 «Модный приговор».	16.00 → 03.40 «Мужское / Женское» (16+).	21.00 «Время».	11.45 «Судьба человека».	14.45 «Тайны следствия».
	10.55 «Жить здорово!» (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	21.30 «Ищейка». Новый сезон (S) (12+).		
ТВ ЦЕНТР	12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+).	22.30 «Док-ток» (16+).	00.45 «Женщины Юрия Любимова». Док. фильм (16+).	00.45 «Женщины Юрия Любимова».
	12.15 → 01.45, 03.05 «Время покажет» (16+).	21.00 «Паромщица» (12+).	23.30 «Вечерний Ургант» (S) (16+).	02.35 «Брежнев, которого мы не знали». Док. фильм (12+).	
НТВ	06.00 «Настроение».	23.15 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+).	02.00 «На дальней заставе».	04.45 «Осторожно, мошенники! Рецепт на тот свет» (16+).	04.15 Их нравы.
	08.10 «Доктор И...» (16+).	02.00 «На дальней заставе».	11.50 «Она написала убийство» (12+).	18.15 → 19.40 «Пёс» (16+).	
РОССИЯ К	08.45 «Ларец Марии Медичи» (12+).	14.50 «Юрий Назаров. Злосчастный триумф». Док. фильм (12+).	16.55 «Естественный отбор» (12+).	21.00 «Рикошет» (16+).	20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
	10.35 «Юрий Назаров. Злосчастный триумф». Док. фильм (12+).	11.30 → 14.30, 17.50, 22.00 События.	17.10 «Она написала убийство» (12+).	23.10 «Паутина».	21.35 «Абсолютный слух».
ОТР	05.15 «Москва. Центральный округ» (16+).	09.15 → 10.25, 01.15 «Морские дьяволы. Судьбы» (16+).	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	00.15 «Паутина» (16+).	22.15 «Конец парада» (16+).
	06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	14.00 «Место встречи».	04.15 Их нравы.	23.15 «Фотосферы». Док. сериал (*).
ТВ ЦЕНТР	08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня.	16.25 «Основано на реальных событиях» (16+).	17.10 «ДНК» (16+).	00.45 «Женщины Юрия Любимова». Док. фильм (16+).	00.05 «Дотянуться до небес».
	08.25 «Москва. Три вокзала» (16+).	08.15 «Ну, погоди!» М/ф.	08.20 «Ну, погоди!» М/ф.	02.35 «Брежнев, которого мы не знали». Док. фильм (12+).	02.35 Красивая планета.
РОССИЯ К	06.30 «Пешком...»	10.00 → 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры.	10.15 «Наблюдатель».	04.45 «Осторожно, мошенники! Рецепт на тот свет» (16+).	03.55 «От прав к возможностям» (12+).
	07.00 → 20.05 «Правила жизни».	10.15 «Ильинский о Маршаке». 1975.	11.10 → 01.50 ХХ век. «Сергей Королёв. Главный конструктор». «Разбег».	00.45 «Женщины Юрия Любимова». Док. фильм (16+).	04.10 «Большая страна» (12+).
ОТР	07.25 → 09.55, 14.55, 16.30, 18.30, 20.00, 21.30 Большие мальчики.	12.05 Дороги старых мастеров.	07.05 → 08.00, 22.05 «Умножающий печаль» (12+).	02.35 «Брежнев, которого мы не знали». Док. фильм (12+).	
	07.30 → 20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение». Проект митрополита Илариона. Фильм 2-й, 3-й (*).	07.05 → 08.00, 22.05 «Умножающий печаль» (12+).	09.00 → 05.00 Мультфильм.	04.10 «Большая страна» (12+).	

четверг 9 апреля

▼ сериал ● фильм	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	<p>05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».</p> <p>09.00 → 03.00 Новости.</p> <p>09.55 «Модный приговор».</p> <p>10.55 «Жить здорово!» (16+).</p> <p>12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).</p> <p>12.15 → 01.45, 03.05 «Время покажет» (16+).</p>
РОССИЯ 1	<p>05.00 → 09.25 «Утро России».</p> <p>09.00 → 11.00, 14.00, 20.00 Вести.</p> <p>09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+).</p> <p>11.25 → 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время.</p> <p>11.45 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым».</p>
ТВ ЦЕНТР	<p>06.00 «Настроение».</p> <p>08.10 «Доктор И...» (16+).</p> <p>08.45 ● «Сердце женщины».</p> <p>10.55 «Актёрские судьбы. Юрий Васильев и Александр Фатюшин». Док. фильм (12+).</p> <p>11.30 → 14.30, 17.50, 22.00 События.</p>
НТВ	<p>05.15 → 04.30 «Кодекс чести» (16+).</p> <p>06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).</p> <p>08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.10 Сегодня.</p> <p>08.25 ▼ «Москва. Три вокзала» (16+).</p>
РОССИЯ К	<p>06.30 «Пешком...»</p> <p>07.00 → 20.05 «Правила жизни».</p> <p>07.25 → 09.55, 14.55, 16.30, 18.40, 20.00, 21.30 Большие мальчики.</p> <p>07.35 → 20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение». Проект митрополита Илариона. Фильм 3-й, 4-й (*).</p>
ОТР	<p>05.20 → 11.20 «Загадочная планета». Док. фильм (12+).</p> <p>05.45 → 08.50, 00.45 «Медосмотр» (12+).</p> <p>06.00 «Архивариус» (12+).</p> <p>06.05 → 23.50 «Правда?» (12+).</p> <p>07.00 «Пять минут для размышлений» (12+).</p>

пятница 10 апреля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	<p>05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».</p> <p>09.00 → 03.00 Новости.</p> <p>09.55 «Модный приговор».</p> <p>10.55 «Жить здорово!» (16+).</p> <p>12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).</p> <p>12.15 «Время покажет» (16+).</p> <p>14.30 → 00.10 «Проверено на себе» (16+).</p> <p>15.15 «Давай поженимся!» (16+).</p> <p>16.00 → 03.40 «Мужское / Женское» (16+).</p> <p>18.00 → 03.40 «Мужское / Женское» (16+).</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами).</p> <p>18.35 «Человек и закон» с А. Пимановым (16+).</p> <p>19.40 «Поле чудес» (16+).</p>
РОССИЯ 1	<p>05.00 → 09.25 «Утро России».</p> <p>09.00 → 11.00, 14.00, 20.00 Вести.</p> <p>09.55 «О самом главном». Ток-шоу (12+).</p> <p>11.25 → 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Местное время.</p>
ТВ ЦЕНТР	<p>06.00 «Настроение».</p> <p>08.10 «Смех с доставкой на дом» (12+).</p> <p>08.45 → 11.50 «Адвокат Ардашев. Убийство на водах».</p> <p>11.30 → 14.30, 17.50 События.</p> <p>12.55 М. Федункив в программе «Он и Она» (16+).</p>
НТВ	<p>05.15 ● «Кодекс чести» (16+).</p> <p>06.00 «Утро. Самое лучшее».</p> <p>08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.</p> <p>08.25 ▼ «Москва. Три вокзала» (16+).</p> <p>09.15 → 10.25, 02.05 «Морские дьяволы. Смерч» (16+).</p>
РОССИЯ К	<p>06.30 «Пешком...»</p> <p>07.00 → 20.05 «Правила жизни».</p> <p>07.30 → 09.50, 14.55, 16.45, 17.55, 19.45, 21.00 Большие мальчики.</p> <p>07.35 «Иисус Христос. Жизнь и учение». Проект митрополита Илариона. Фильм 4-й (*).</p>
ОТР	<p>05.20 → 11.20 «Загадочная планета». Док. фильм (12+).</p> <p>05.45 → 08.50 «Медосмотр» (12+).</p> <p>06.00 → 00.00, 04.00 «За дело!» (12+).</p> <p>06.45 «От прав к возможностям» (12+).</p>

МОСКВА. РАКУРС



В Третьяковку как к себе домой
Московские музеи приглашают на виртуальные экскурсии

За первую неделю работы культурного онлайн-проекта #Москвастобой к нему присоединились более 20 музеев, образовательных и выставочных площадок. Среди них Третьяковская галерея, Пушкинский музей, центр «Космонавтика и авиация» на ВДНХ и другие. Ресурс теперь предлагает более 70 виртуальных экскурсий, лекций и мастер-классов. Чтобы поучаствовать в них достаточно зайти на сайт stayhome.moscow.

Жизнь онлайн

Чем дома занимаются москвичи, которым сейчас можно никуда не спешить?

ДОСУГ

Ангелина Зеленкова

Живопись, кулинария, иностранные языки, подготовка к дачному сезону и множество других интересных дел открыли для себя москвичи во время самоизоляции. Оказалось, что сидеть дома не так уж и скучно, чего многие опасались. Жители большого города пришли к выводу: в карантин самое время заняться тем, до чего раньше не доходили руки. Чем именно? Это и выяснили корреспонденты «РГ», подсмотрев за жителями города через веб-камеры.

Один дома

Когда утром просыпаешься с мыслью, что на работу не надо и впереди целая неделя, которую можно провести дома, так чем же заняться? Можно сделать зарядку, перемыть всю посуду, перебрать старые вещи. Не прошло и полдня, а, кажется, уже столько дел переделано! Что же дальше? «Сажусь за компьютер и на YouTube начинаю читать лекцию «Оптимисты живут дольше. Почему?» — рассказывает «РГ» Майя Сауловна Табачникова. Ей есть о чем рассказать. Первого мая москвичке исполнится 91! Но в это сложно поверить. Она и дома с модной короткой стрижкой, нюдовым маникюром, цветным шарфиком на шее и улыбкой, не сходящей с лица. На пенсию Майя Сауловна ушла пять лет назад. По ее словам, жизнь в делах — это и есть проходной билет к долголетию. От помощи соработника она наотрез отказывается и сейчас. «Мне одной никогда не скучно, быстро нахожу занятие по душе. До карантина была расписана вся неделя — бассейн, скандинавская ходьба, встречи в социальном центре, где провожу тематические беседы. Теперь перешла в онлайн, — рассказывает она. — Все, что сейчас происходит, моему поколению не страшно. Не потому, что мы на закате жизни, а потому, что у нас большой опыт. Я пережила эпидемию холеры 70-х годов в Одессе, когда было мало лекарств, меньше возможностей оповещения, не было масок и дезинфицирующих средств. Сейчас есть все, мы знаем, что находимся под защитой».

В жизни Майя Табачникова преподавала в школе, работала в театре, в 60 лет ушла в журналистику, карьера в которой закончилась в 85 лет с закрытием журнала «Итоги». Теперь она популярный блогер.

Есть свой рецепт от скуки и у москвички Юлии Соломатиной — она предлагает украсить стены квартиры яркими и необычными картинами. Нарисовать их она поможет в «Инстаграме», где ведет прямые эфиры. Все желающие встречаются на ее страничке ровно в 11.00 в понедельник, среду и пятницу. Но на уроке есть одно условие — никаких упоминаний о зловещем вирусе.

По душе рукоделие? Это к Наталье Кулагиной — она приглашает к себе в кружок на YouTube. «У каждого в «сундучках» есть ненужные вещи: обрезки тканей, старые украшения. Если обнаружили артефакты, не спешите избавляться, они могут стать стильным аксессуаром», — начинает она свое выступление перед изобретением броши в стиле бохо.

Время с пользой

Можно стряхнуть пыль с книжек или пересмотреть гигабайты любимых фильмов и сериалов. А можно в реальном режиме времени найти партнера для игры в шахматы или бильярд, в котором кий заменяет мышку. «Внук показал, как забрасывать шары



АЛЕКСАНДР КОРОЛЬКОВ

КСТАТИ

Без паники

Самое главное — не забывать общаться, говорят психологи. Ведь карантин все-таки изоляция, а значит, увидев, послушав, прочитав, лучше позвонить друзьям и рассказать о своих впечатлениях. При малейших признаках беспокойства москвичам стоит обратиться к психологам по номеру бесплатной неотложной помощи 051 с городского или +7 (495) 051 с мобильного либо виртуально присутствовать на онлайн-занятиях.

на компьютере, теперь время «улетает», а до карантина я каждый день ходил играть в бильярд в «Мой социальный центр», его открыли совсем недавно напротив моего дома в районе Преображенское», — говорит Михаил Калинин. 67-летний пенсионер признается, что ему не хватает атмосферы клуба, хотя виртуальные игроки попадают достойные, особенно в шахматах.

Зачем в подарок покупать шкатулки, если их можно сделать своими руками, говорит Елена Репникова, которая в «Инстаграме» показывает свои работы в технике декупаж. Главное — закупить кисточки, краски и специальную шпательку: «Работа так затягивает, что забываешь обо всем. Всего два дня, и у вас из обычной стеклянной бутылки на столе будет оригина-

Пока Галина Аркадьевна на работу не ходит, знакомые попросили ее сшить им необычные защитные маски.

нальная ваза, на подарок можно сделать разделочную доску, подсвечник, тарелку, да все что угодно».

А вот Галина Аркадьевна Король, увидев в Сети защитные маски от разных дизайнеров с затейливым рисунком, решила не отставать. Тем более швейная машинка дома есть и тканей полно. «На днях в гости пришли дочка с внучкой и рассказали, что хотели бы найти необычные защитные маски, и предложили в шутку сшить им. Я согласилась, а когда они увидели, что получился стильный аксессуар, с удовольствием примерили и рассказали знакомым. В итоге заказов теперь у меня хоть отбавляй, но деньги за работу не беру, все в подарок», — признается 70-летняя Галина Аркадьевна. Она врач и до сих пор работает в крупном научном институте, но коллеги, зная, что новый вирус особенно опасен для пожилых людей, отправили ее на карантин. «Я не понимаю, как можно скучать, когда под рукой интернет», — добавляет она.

Дача не за горами

Если человек находится на карантине, самое время заняться подготовкой к дачному сезону — закупить в интернете с доставкой семена, удобрения, рейки для парника,

СОВЕТ «РГ»

Театр «на удаленке»

Онлайн-театр собирает зрителей больше, чем мог бы вместить зал. Москвичи смотрят в записи:

Театр «Эрмитаж»:

- ▶ «Последнее письмо», 12+;
- ▶ «Снимок Бога», 18+;
- ▶ «Дон Кихот», 16+;
- ▶ «Цари», 16+;
- ▶ «Меня нет дома», 16+.

Театр Романа Виктюка:

- ▶ «Служанки», 18+;
- ▶ «Федра», 18+.

Театр на Юго-Западе:

- ▶ «Баба Шанель», 16+;
- ▶ «Мастер и Маргарита», 16+;
- ▶ «Вальпургиева ночь», 16+.

Театр Et Cetera:

- ▶ «451 по Фаренгейту» (1-я часть), 16+;
- ▶ «451 по Фаренгейту» (2-я часть), 16+;
- ▶ «Лица», 16+.

Театр имени Владимира Маяковского:

- ▶ «Женитьба», 12+;
- ▶ «Мертвые души», 12+.

пленку на грядки, продумать, где на даче разбить новые грядки, а прямо на балконе устроить их в миниатюре. Психолог Московской службы психологической помощи Екатерина Игонина советует экспериментировать: «Возможно, кого-то всегда привлекала идея вырастить арбузы, а кто-то мечтал о редком сорте английских роз, как в палисаднике мисс Марпл, или очень хотел альпийскую горку. Не нужно откладывать задуманное, приступайте уже сейчас к воплощению мечты. Некоторые семена можно уже сеять прямо на окне. Когда они взойдут и окрепнут, их нужно будет пересадить в открытый грунт».

Психолог советует все-таки заручиться советами специалистов. В интернете, помимо форумов, есть группы в социальных сетях, а также каналы на YouTube, в которых блогеры охотно делятся опытом по садоводству или ландшафтному дизайну с подписчиками. В комментариях под видео можно задавать любые вопросы и участвовать в обсуждениях между единомышленниками на тематических форумах.

Размяться перед сезоном помогут онлайн-тренировки на любой вкус — зумба, йога и даже балет. Своими советами в Сети делятся и диетологи, ведь когда остаешься с едой наедине, устоять сложно и можно запросто набрать лишние килограммы.



нежилые помещения
города Москвы

(495) 432 31 44
мой-адрес.рф

БОЛЕЕ
200!
КОММЕРЧЕСКИХ
ПОМЕЩЕНИЙ

» 1-е этажи
жилых домов

» Во всех округах
города Москвы

» Пешая доступность
от метро

» Большой выбор площадей
от 32 до 700 м²

реклама

МОСКВА. ТРАНСПОРТ



Очередь по инструкции
На станциях нанесут разметку для обозначения дистанции

На станциях железной дороги в Москве и Подмосковье нанесут разметку возле касс и билетных автоматов, чтобы пассажирам было проще выдерживать безопасную дистанцию в 1,5–2 метра в очереди. Разметку уже нанесли на 37 станциях, до конца недели она появится еще на 188 остановочных пунктах, рассказали в ЦППК. При этом в компании рекомендовали по возможности отказаться от поездок и оставаться дома.

Поезд в лето

Московские электрички перешли на новое сезонное расписание. Они курсируют, несмотря на домашний режим самоизоляции

КАК МЕНЯЕТСЯ РАСПИСАНИЕ НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

Источник: central-ppk.ru

ДОБАВЛЯЕТСЯ 17 ПЕЗДОВ (два из них в апреле)
МЕНЯЮТСЯ МАРШРУТЫ 8 ПЕЗДОВ
МЕНЯЕТСЯ ПЕРИОДИЧНОСТЬ КУРСИРОВАНИЯ 12 ПЕЗДОВ

Отменяется (иконка с красным крестом) Добавляется (иконка с зеленым плюсом) Изменяется маршрут (иконка с синим стрелкой) Изменяется расписание (иконка с красными часами)

ГОРЬКОВСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- 09.38 №7084 Москва – Владимир (по субботам с 25 апр.)
- 08.25 № 7111 Железнодорожная – Москва (с понедельника по субботу с 25 апр.)

КАЗАНСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- 07.15 № 7193 Куровская – Москва (по субботам)
- 09.10 № 7194 Москва – Шатура (по субботам)
- 17.26 № 6365 Егорьевск – Воскресенск (по воскресеньям)
- 16.44 № 6366 Воскресенск – Егорьевск (по воскресеньям)
- 07.14 № 6752 Москва – Шиферная (по выходным)
- 10.15 № 6759 Шиферная – Москва (по выходным)
- 15.40 № 7051 Рязань 2 – Москва (по воскресеньям с 19 апр.)
- 13.11 № 6827 Куровская – Москва (ежедневно)
- 12.00 № 6827 Черусти – Москва (ежедневно, ост. на ст. Куровская в 13.11)
- 13.48 № 6018 Рыбное – Рязань-1 (По выходным)
- 12.38 № 6016 Голутвин – Рязань-1 (по выходным, ост. на ст. Рыбное в 13.48)
- 09.07 № 6009 Рязань-1 – Рыбное (По выходным)
- 09.07 № 6007 Рязань-1 – Голутвин (По выходным)
- 07.04 № 6806 Москва – Куровская (по выходным, до ст. Черусти)
- 04.49 № 6503 Ипподром – Москва (ежедневно)
- 12.43 № 6552 Москва – Ипподром (ежедневно)

ПАВЕЛЕЦКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- 16.05 № 6993 Москва – Яганово (по выходным)
- 19.01 № 6994 Яганово – Москва (по выходным)
- 07.05 № 6391 Москва – Михнево (по выходным)
- 07.05 № 6991 Москва – Яганово (по выходным)
- 10.31 № 6392 Михнево – Москва (по выходным)
- 09.57 № 6992 Яганово – Москва (по выходным, ост. на ст. Михнево в 10.32)
- 07.56 № 6923 Столбовая – Яганово (по рабочим)
- 07.56 № 6925 Столбовая – Михнево (по выходным)
- 09.57 № 6904 Яганово – Михнево (по рабочим)

САВЕЛОВСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- 15.31 № 6354 Москва – Савелово
- 18.19 № 6361 Савелово – Москва

КИЕВСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- 11.38 № 6491 Москва – Кресты (По выходным)
- 15.08 № 6492 Кресты – Москва (По выходным)
- 16.14 № 6384 Малоярославец – Москва (По выходным)
- 09.45 № 7025/7026 Москва – Калуга (По выходным)
- 17.38 № 7027/7028 Калуга – Москва (По выходным)
- 19.12 № 6622 Лесной Городок – Москва (по рабочим)
- 18.08 № 6619 Москва – Лесной Городок (по рабочим)
- 17.18 № 7171 Москва – Нара (по рабочим)
- 16.07 № 6536 Апрелевка – Москва (по рабочим)
- 19.15 № 7172 Нара – Москва (по рабочим)
- 12.05 № 6485 Москва – Нара (по выходным)
- 12.05 № 6383 Москва – Малоярославец (по выходным)

ДАЧА

Александр Мелешенко

Пригородные электрички, связывающие Москву и Подмосковье, с 29 марта перешли на летнее расписание — на многих направлениях добавили поездов, а некоторые составы изменили маршрут и стали ходить до дальних станций. Вступивший в силу 30 марта режим домашней самоизоляции на железнодорожном сообщении не сказался — права въезжать в Москву или выезжать из нее людей никто не лишил.

Напротив, многие горожане предпочитают сейчас оставаться в самоизоляции за городом, и новые электрички в воскресенье и в начале недели уже помогли им туда добраться. Изменения затронули пять направлений: Горьковское, Казанское, Киевское, Павелецкое и Савеловское. В прежние годы их обычно было больше, но теперь многие дачники пересели на Московские центральные диаметры, которые не зависят от расписания — не уехал на одной электричке, так через несколько минут придет другая.

Тем не менее, чтобы добраться до многих станций, лучше заранее знать расписание. В Центральной пригородной пассажирской компании «РГ» рассказали, что для удобства пассажиров назначили 17 дополнительных поездов, но два из них начнут курсировать к концу апреля. «Кроме того, изменены маршруты 8 поездов и скорректирована периодичность курсирования еще 12 составов», — отметили в компании.

Много изменений, к примеру, на казанском направлении. Здесь добавили семь новых поездов. От станции Куровская в 90 км от столицы по субботам теперь можно будет уехать в 7.15 на новом экспрессе — до Казанского вокзала он доставит за 1 час 23 минуты вместо прежних почти двух часов на обычной электричке. Обратный из Москвы этот состав пойдет уже в 9.10 до Шатуры — хороший вариант для тех, кто хочет отправиться на дачу субботним утром. Правда, это экспресс. А значит, останавливается далеко не везде. Другое дело — электричка Москва — Шиферная, которую запустили по выходным. За два часа пути между конечными точками она останавливается на 35 станциях.

Подобные изменения произошли практически на всех пяти направлениях — где-то появились новые поезда, где-то старые стали ходить в глубь Подмосковья, а где-то изменилось время отправления. Цель у всех нововведений одна — всех дачников с наступлением тепла доставить к их фазендам. Карантин в дачную жизнь, безусловно, вносит свои коррективы, но без транспорта москвичи и жители Подмосковья не остаются. Хотя на время о поездках на дачу каждые выходные придется забыть — горожане должны минимизировать свои перемещения. Действовать летнее расписание будет до конца октября.

КСТАТИ

Смартфон в помощь

Помимо нашей инфографики изучить все изменения можно на сайте ЦППК central-ppk.ru, всех железнодорожных станциях и в бесплатном мобильном приложении «Расписание и билеты ЦППК» — оно доступно для скачивания в магазинах приложений App Store и Google Play.

мой адрес В Сколково жилой комплекс (495) 255 12 43 мой-адрес.рф

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ПРЕМИУМ-КЛАССА

М. СЛАВЯНСКИЙ БУЛЬВАР

от 112,3 кв.м

Реклама

цифра



Удаленка порождает спрос
«Ростелеком» отметил всплеск подключений к интернету

НА 22 ПРОЦЕНТА за последнюю неделю выросло количество заявок на подключение к высокоскоростному интернету в «Ростелекоме». По словам представителя компании, этому, безусловно, способствовали и массовый переход на удаленную работу, и повышение спроса на дистанционное обучение, а равно интернет-торговлю и развлекательные цифровые видеосервисы.

Дача данных

Садоводческие товарищества переходят в цифровой формат

ПРОЕКТ

✍️ Ольга Игнатова

Подмосковные дачники могут решать все вопросы по своим шести соткам в цифровом формате. Теперь всем дачникам доступны регулярные онлайн-сессии и дистанционные встречи с представителями власти и экспертами в Instagram и Telegram. Перевод общения в электронный формат особенно актуален в условиях ограничительных мер из-за коронавируса.

Онлайн-проект «Цифровые СНТ Подмосковья» запустили министерство имущественных отношений Московской области, Союз дачников Подмосковья и Московское областное БТИ.

Один из самых важных вопросов для дачников — как голосовать онлайн на общих собраниях членов СНТ. «На самом деле все очень просто, — рассказал «РГ» разработчик программы электронного голосования из муниципального автономного учреждения городского округа Мытищи «Муниципалитет.инфо» Борис Батин. —



Общее собрание СНТ теперь можно будет провести без склок и скандалов.

Сначала надо попросить председателя СНТ создать внутренний сайт для проведения голосова-

ний. Туда загружается реестр дачников с номерами их мобильных телефонов и адресами электрон-

ной почты. Председатель каждому дачнику создает личный кабинет и направляет по почте к нему логин и пароль. Система защищена в соответствии с Законом «О персональных данных».

После того как члены СНТ через личный кабинет заявили о своем участии в проведении онлайн-голосования, им отправляется список вопросов, внесенных в повестку дня. И дается определенное время (например, две недели), чтобы выразить свое мнение. Сделать это очень просто. Нужно поставить галочки под каждым пунктом повестки: «согласен», «не согласен», «воздержался».

После сбора всех голосов и наступления даты завершения голосования система формирует председателю итоговый протокол, после чего собрание считается завершенным.

По словам первого заместителя председателя Московской областной Думы, председателя Союза дачников Подмосковья Никиты Чаплина, электронная форма — это возможность обезопасить себя в период распространения

вирусных инфекций, а также без скандалов и нарушений провести общее собрание.

При этом вопрос с кворумом уже будет не актуален. Ведь сегодня каждое четвертое общее собрание проводится с нарушением кворума и все решения формально можно оспорить в суде. Интернет-голосование — простая форма, ее смогут освоить все дачники. «В перспективе идентификация участников собрания может проводиться и через портал госуслуг», — сказал «Российской газете» Чаплин.

На федеральном уровне готовятся изменения в 217-й закон о ведении садоводства и огородничества. Как сообщили «Российской газете» в Союзе садоводов России, минэкономразвития, которое курирует садоводство, ведет разработку единой социальной сети для дачников, объединенной с сервисами электронного правительства. С помощью единой платформы председатель сможет оповещать членов своего СНТ о собрании, там же каждый садовод сможет при желании и проголосовать.

Как уменьшить побочные действия статинов?

Миллионы людей принимают статины для снижения уровня холестерина. И многие из них сталкиваются с мучительными побочными эффектами: боли и судороги в мышцах; нарастающая с каждым днем слабость — такая, что ноги не держат и нет сил подняться; повреждение печени; увеличение риска развития диабета — и это далеко не весь список. В августе 2001 года известная фармацевтическая компания была вынуждена отозвать популярный препарат для снижения уровня холестерина, который принимали около 700 000 американцев, после того как 31 человек умер от тяжелой миопатии — прогрессирующей атрофии мышц¹.

Но назначенный врачом прием статинов отменять нельзя! Их



необходимо принимать постоянно, часто — пожизненно. Поэтому встает вопрос: можно ли как-то нейтрализовать их опасные побочные эффекты?

Ученые установили, что одновременно со снижением холесте-

рина статины понижают и уровень коэнзима Q10, который жизненно необходим каждой клетке нашего организма, особенно — сердечно-сосудистой системе и мышцам; к тому же он замедляет процессы старения.

Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q10 в организме падает на 50-80%²!

При таком резком снижении уровня коэнзима организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становится немощным. В США при назначении статинов все больше специалистов рекомендуют одновременно со статинами принимать коэнзим Q10³. Доказано, что ежедневный прием 100 мг коэнзима Q10 достоверно уменьшает тяжесть мышечных болей² и нейтрализует изменения, связанные с

побочными эффектами статинов⁴.

Для уменьшения побочных действий статинов принимайте Коэнзим Q10 Эвалар! Он отличается:

- Максимальной⁵ дозировкой коэнзима Q10 — 100 мг в каждой капсуле.
- Легко усваиваемой формой — в состав добавлено кокосовое масло для лучшего усвоения.
- Выгодной ценой — в 2 раза выгоднее аналога!⁶
- При производстве используется сырье от ведущего производителя Японии.

Коэнзим Q10 Эвалар способствует уменьшению побочных действий статинов, укреплению сердечной мышцы; сохранению молодости и красоты и замедлению процессов старения.



Эвалар — здоровье доступное каждому!
Спрашивайте в аптеках города!



evalar.ru
8-800-200-5252

fitomarket.ru
8-800-551-6120

apteka.ru
8-800-700-8888
(для заказа)

Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО Фитомаркет, ОГРН 1177746302931. ¹https://info-farm.ru/alphabet_index/c/cerivastatin.html. ²Атмосфера. Кардиология. 2008, №3. ³Nutrition Journal. 2013, №12: с. 142. ⁴Alternative and Complementary Therapies VOL. 9, № 4. ⁵В ассортименте Эвалар. ⁶По данным АО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

26

горячая линия



Явка строго не нужна
Установление инвалидности становится проще на полгода

МИНТРУД предложил до 1 октября проводить медико-социальную экспертизу без личного присутствия заявителя — только по направлениям и документам, представленным медицинскими организациями. Новый порядок будет действовать как для тех, кто обращается для установления инвалидности в первый раз, так и для тех, кто проходит медико-социальную экспертизу повторно. Мера будет принята в рамках борьбы с COVID-19.

Вышла книжка из бумаги

Замглавы Роструда Иван Шкловец: Что следует знать при выборе между бумажной и электронной трудовой книжкой

ТРУД

Марина Гусенко

С этого года в России внедряются электронные трудовые книжки. В чем их преимущество, каковы риски того, что электронные сведения затеряются, что делать с данными о профессиональных наградах, которые не отражаются в электронной версии «трудовой»? Заместитель руководителя Роструда Иван Шкловец ответил на эти и другие вопросы читателей «РГ—Неделя».

Иван Иванович, один из распространенных вопросов от читателей «РГ» — в чем преимущество электронной трудовой книжки, что выиграет работник, если выберет ее?

ИВАН ШКЛОВЕЦ: Переход на формирование сведений о трудовой деятельности в электронном виде, или, как мы еще это называем, — электронные трудовые книжки, имеет целый ряд преимуществ. Их можно разделить на две группы: для работодателей и для работников.

Среди преимуществ для работодателей можно выделить следующие: первое — минимизация рисков ошибок при заполнении трудовой книжки. Инспекции труда в ходе проверок выявляют их достаточно много. Второе — исключение риска утраты трудовой книжки. Ее невозможно потерять, она сформирована в Пенсионном фонде России (ПФР). Третье — удобная систематизация сведений, тем более что многие уже пользуются различными кадровыми программами, с помощью которых можно выстроить базу данных и вести ее аккуратно и в удобной форме. Четвертое — снижение издержек на кадровый документооборот. И, наконец, это достаточно высокая степень защиты персональных данных. Базы защищены, передача сведений осуществляется через усиленную квалифицированную электронную цифровую подпись.

Для работников. Кроме минимизации рисков ошибок в трудовых книжках, это, во-первых, удобство получения сведений, в том числе в случаях, когда организация ликвидирована. Порой это является неразрешимой проблемой. При наличии электронной трудовой книжки, даже в случае ликвидации работодателя, работник сможет запросить в ПФР полные сведения о своей трудовой деятельности и получить их.

Во-вторых, минимизация риска утраты или порчи трудовой книжки.

В-третьих, возможность отслеживания процесса уплаты страховых взносов. Этот процесс станет более удобным при использовании «личного кабинета» на сайте ПФР. В-четвертых, удобство получения сведений в целях оформления визы, загранпаспорта или креди-



Данные электронной трудовой книжки надежно защищены Пенсионным фондом России, их утрата и утечка невозможны

та в банке. Необходимые сведения можно будет получить через портал госуслуг, многофункциональный центр предоставления услуг, в ПФР или у работодателя. Причем получить их можно будет как в бумажном виде, так и электронном — заверенном усиленной квалифицированной электронной цифровой подписью. Уверен, когда работники их реально почувствуют, большинство сделают выбор в их пользу.

Вы упомянули, что у тех, кто выберет электронную трудовую книжку, упростится жизнь в случае ликвидации организации, где человек трудился. Но о тех, кто выберет бумажный документ, работодатель все равно ежемесячно будет передавать всю информацию в ПФР, как и о тех, кто выберет электронный. Означает ли это, что

владельцы бумажных книжек в итоге тоже смогут получить электронные данные в случае банкротства работодателя?

ИВАН ШКЛОВЕЦ: Сведения о трудовой деятельности будут формироваться в отношении всех работников, в том числе решивших сохранить трудовую книжку. Вместе с тем предоставляться такие сведения в новом формате будут тем работникам, которые решат перейти на электронные трудовые книжки. Остальные смогут получать копии документов в прежнем формате. Это может стимулировать работников к переходу на электронный формат.

Где гарантии от утечек

А нет ли рисков утечки данных о работниках из ПФР, ведь «утекают» данные даже из крупных банков.

С внедрением электронных трудовых книжек отпадет необходимость поиска в архивах кадровиков.

ИВАН ШКЛОВЕЦ: За сохранность сведений о трудовой деятельности работников, об их пенсионных правах, хранящихся в информационных ресурсах ПФР, отвечают органы Пенсионного фонда. За сохранность персональных данных работников отвечают их работодатели. Сведения, поступившие в ПФР и хранящиеся в их информационных ресурсах, защищены, их утрата невозможна.

Для тех, кто привык к бумаге

Виктория Владимировна Сливкова: Обязательно ли писать заявление о том, что я не желаю в электронном виде вести свою трудовую книжку?

ИВАН ШКЛОВЕЦ: Законом предусмотрено два вида заявления, одно из которых до конца 2020 года подает работник. Работник подает либо заявление о том, что он просит продолжать вести трудовую книжку, либо о том, что он просит предоставлять ему сведения о трудовой деятельности, что означает отказ от ведения бумажной трудовой книжки. Желательно, чтобы до окончания 2020 года работник такой выбор сделал.

Вы упомянули, что человек не может передумать, а тем временем многие читатели спрашива-

ют — можно ли отказаться от бумажной трудовой книжки, а потом ее вернуть?

ИВАН ШКЛОВЕЦ: Работники, подавшие заявление о предоставлении сведений в электронном виде и получившие трудовые книжки на руки с внесенной в нее соответствующей записью, не смогут вернуть их работодателю для продолжения ведения в бумажном виде. Такой возможности для работника закон не предоставляет. Для работодателя, согласившегося принять обратно трудовую книжку, возникают риски, связанные с признанием записи недействительной, необходимостью изменения кадровых документов, корректировке отчетов в ПФР. В связи с этим целесообразно об этом предупреждать работников заранее.

А передумать в обратную сторону можно? Выбрать бумажную, а через год-два от нее отказаться?

ИВАН ШКЛОВЕЦ: Работник, подавший заявление о продолжении ведения трудовой книжки, может впоследствии подать заявление об отказе ведения трудовой книжки в любое время — в 2021, 2022 и последующих годах.

К примеру, в конце 2020 года к работодателю устраивается новый работник с бумажной трудовой книжкой. Как новому работодателю узнать, отправлялись ли уже по этому работнику предыдущим работодателем сведения о выборе бумажной трудовой книжки или еще нет? Сам работник не помнит, подписывал он заявление или нет.

ИВАН ШКЛОВЕЦ: На всякий случай уведомите его письменно об изменениях законодательства, о праве выбора. И уже после этого ждите от него заявление.

Вопрос от Ольги Таланцевой: Если к новому работодателю приходит устраиваться сотрудник в 2021 году и приносит трудовую книжку, в которой нет записи о том, что он решил на электронную форму, то работодатель должен вести бумажную книжку? А если сотрудник вообще не подавал на предыдущем месте работы никаких заявлений, то как быть новому работодателю?

ИВАН ШКЛОВЕЦ: Если к вам приходит в 2021 году работник с уже оформленной ранее трудовой книжкой, в которой отсутствует запись о подаче им заявления о предоставлении ему сведений о трудовой деятельности, последней записью у него должна быть запись о его увольнении. Это означает, что работник либо сохранил трудовую книжку, либо не сделал выбора. В этом случае вы продолжаете вести трудовую книжку до тех пор, пока работник вам не подаст заявление о предоставлении сведений о трудовой деятельности.

Как быть совместителям

Много вопросов по совместителям.



Раз выбрав электронную трудовую, к бумажной уже вернуться нельзя.

горячая линия



Срочно требуется Пособие по безработице пересчитают с апреля

В СООТВЕТСТВИИ с поручением президента Владимира Путина правительство утвердило новый размер максимальной величины пособия по безработице — 12,13 тысячи рублей в месяц (раньше было 8 тысяч). Получателям пособия, у которых размер пособия был ограничен максимальной величиной, с апреля будет произведен перерасчет с учетом нового максимума, сообщает минтруд.

Если человек работает именно по совместительству, он тоже должен выбирать электронную или бумажную трудовую книжку? И что делать с теми, совместительство которых на одном предприятии не прописано в их трудовой книжке?

Иван Шкловец: Давайте разделим на внутренних и внешних совместителей. Что касается внутренних совместителей, там проблем нет. Это один и тот же работник, просто работает по двум трудовым договорам. Поэтому вы ему вручаете только одно уведомление в одном экземпляре и принимаете от него только одно заявление, тоже в одном экземпляре. Не забудьте только, что в отношении внутреннего совместителя отчеты в ПФР подаются отдельно. Совместитель может вам подать только заявление о предоставлении сведений о трудовой деятельности. Он не может подать заявление о ведении трудовой книжки, на совместителя трудовая книжка не ведется. Что касается внешних совместителей, их нужно обязательно уведомлять об изменениях законодательства, о праве выбора. Но принимаете от них только заявление о предоставлении сведений в электронном виде. Поскольку в отношении внешних совместителей трудовая книжка не ведется, подать заявление о ведении трудовой книжки он не может.

Куда вписывать награды

Еще один вопрос, который часто встречается. В формах передачи информации в ПФР нет графы, где указываются награды работника за весь его трудовой путь. И что делать с этими наградами? Как передавать информацию о них?

Иван Шкловец: К сожалению, да, новые формы не предусматривают такую опцию, которую мы занесли в бумажную трудовую книжку. Если для работника это очень важно, он подает заявление сохранить бумажную трудовую книжку, и туда придется все эти награды записывать. Они могут в дальнейшем пригодиться, например, для получения звания «Ветеран труда». Если человек выбрал электронную трудовую книжку, то он сам должен собирать и хранить свои награды — грамоты, благодарности, приказы об их объявлении, чтобы в дальнейшем представить их в соответствующие государственные органы.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ БУМАЖНАЯ ТРУДОВАЯ КНИЖКА ОТ ЭЛЕКТРОННОЙ

СИТУАЦИЯ	ЭЛЕКТРОННАЯ ТРУДОВАЯ КНИЖКА	БУМАЖНАЯ ТРУДОВАЯ КНИЖКА
ОШИБКИ ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТРУДОВОЙ КНИЖКИ	ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНЫ	ВСТРЕЧАЮТСЯ ЧАСТО
РИСК УТРАТЫ ТРУДОВОЙ КНИЖКИ	ОТСУТСТВУЕТ	ВЕЛИК
ИЗДЕРЖКИ РАБОТОДАТЕЛЕЙ НА ВЕДЕНИЕ КАДРОВОГО ДОКУМЕНТООБОРОТА	СНИЖАЮТСЯ	РАСТУТ
ЛИКВИДАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ	РАБОТНИК СМОЖЕТ ЗАПРОСИТЬ В ПФР ПОЛНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СВОЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОЛУЧИТЬ ИХ	ДАННЫЕ О ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКА МОГУТ БЫТЬ УТЕРЯНЫ. ВОЗМОЖНЫ ПРОБЛЕМЫ С ПОЛУЧЕНИЕМ ТРУДОВОЙ КНИЖКИ НА РУКИ, ВНЕСЕНИЕМ В НЕЕ НЕОБХОДИМЫХ ЗАПИСЕЙ
ВОЗМОЖНОСТЬ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОЦЕССА УПЛАТЫ СТРАХОВЫХ ВЗНОСОВ	ПРОЦЕСС СТАНЕТ БОЛЕЕ УДОБНЫМ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ «ЛИЧНОГО КАБИНЕТА» НА САЙТЕ ПФР	
ПОЛУЧЕНИЕ СВЕДЕНИЙ О ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ВИЗЫ, ЗАГРАНПАСПОРТА ИЛИ КРЕДИТА В БАНКЕ	МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЧЕРЕЗ ПОРТАЛ ГОСУСЛУГ, МФЦ, В ПФР ИЛИ У РАБОТОДАТЕЛЯ. ПРИЧЕМ КАК В БУМАЖНОМ ВИДЕ, ТАК И ЭЛЕКТРОННОМ, ЗАВЕРЕННОМ УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ	СДЕЛАТЬ ЗАВЕРЕННУЮ КСЕРОКОПИЮ ТРУДОВОЙ КНИЖКИ В ОТДЕЛЕ КАДРОВ
ДАННЫЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАГРАДАХ	ДАННЫЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАГРАДАХ	ДЕЛАЕТСЯ ЗАПИСЬ О НИХ

Если человек выбрал электронную книжку, то он сам должен собирать и хранить свои награды, чтобы в дальнейшем представить их в соответствующие государственные органы

Разрешите доложить

Как будет осуществляться ведение электронных трудовых книжек гражданского персонала в воинских частях Минобороны? В настоящее время доступ к сети интернет на территориях военных городков в воинских частях запрещен.

Иван Шкловец: Закон разрешает не передавать сведения в Пенсионный фонд России, если речь идет о государственной тайне. Что касается военнослужащих, то минтруд готовит сейчас особый порядок форми-

рования таких сведений. И в ближайшее время он предложит, что с ними делать. Если это обычные вольнонаемные работники в частях, которые заключают трудовые договоры, — все делается в общем порядке.

В каких случаях нужно подождать

Марина, руководитель отдела кадров: Один сотрудник в феврале попросил отдать ему бумажную трудовую книжку. Какую запись в ней

мы должны сделать и как быстро ее ему выдать?

Иван Шкловец: Я не рекомендую торопиться, потому что образец такой записи будет внесен в инструкцию по заполнению трудовых книжек, сейчас такие изменения готовятся. Давайте подождем, получим нужную запись, внесем ее в трудовую книжку, чтобы потом не признавать недействительными ранее внесенные записи.

Но если работник настаивает, то Трудовой кодекс предусматривает примерную форму записи, которую можно внести в трудовую книжку, — запись о том, что работником подано заявление о предоставлении ему сведений о трудовой деятельности в соответствии со ст. 66.1 Трудового кодекса. И в четвертой графе трудовой книжки, где основание для внесения записи, вы указываете номер и дату заявления работника. Но я еще раз рекомендую подождать.

О чем не пишут в книжках

Владимир Ковалев пишет, что в его бумажной трудовой книжке много

записей об официальной, легальной работе. Но в Пенсионном фонде это никак не отражается, ни служба в Советской армии, ни работа на вертолетном заводе им. Камова, ни работа в ТОО «Русский пекарь»... Что делать в такой ситуации?

Иван Шкловец: Трудовая книжка является основным, но не единственным документом, подтверждающим наличие трудового стажа. Это могут быть копии любых кадровых документов, которые так или иначе подтверждают, что вы где-то когда-то работали. Это могут быть и свидетельские показания. Если у вас вообще нет никаких документов, идите с заявлением в суд. Назовите двух свидетелей, которые подтвердят, что вы там трудились. Суд может засчитать вам все эти годы в стаж. Трудовая деятельность по найму, а также служба в ВС должна отражаться в трудовой книжке. Почему эти сведения не вносились в вашу трудовую книжку, следовало адресовать вашим бывшим работодателям. Если у вас сохранились какие-либо документы, подтверждающие вашу прежнюю работу, вы можете обратиться к нынешнему работодателю с заявлением о внесении соответствующих записей. Если вы не работаете, можете обратиться в ПФР.

Является ли кадровым мероприятием присвоение педагогическому работнику квалификационной категории? Форма СЗВ-ТД не позволяет заполнить такое мероприятие.

Иван Шкловец: Почему не позволяет? Туда можно вносить присвоение новой квалификации, разряда, получение второй профессии. Если устанавливается категория, это тоже отражается в отчете.

Личный вопрос

Иван Иванович, вы сами какую трудовую книжку для себя выбрали? И с чем это связано?

Иван Шкловец: Я отношу себя к категории работников, которые всегда внимательно относились к оформлению трудовых отношений. В Пенсионном фонде у меня есть «личный кабинет», я там всегда все проверяю. Все сведения, хранящиеся в Пенсионном фонде, соответствуют моей деятельности, поэтому я готов буду отказаться от бумажной трудовой книжки.



Отказавшись от перехода на электронную книжку, потом можно передумать — в любой момент.

ИЗ-ЗА ГРИБКА НЕ МОГУ НАЙТИ РАБОТУ! Помогите!

Здравствуйте! Помогите советом, как справиться с грибком на ногтях. Хочу устроиться продавцом, но никто не берет из-за моих ногтей. Но их же не спрятать! Крашу лаком, зачищаю регулярно, но все равно ногти выглядят ужасно: бугры, цвет, слои... Кроме того, эта зараза еще и переходит на другие ногти! Что можно сделать?

Ольга, г. Иваново.

Ольга, недавно появился новый гель «Микомизил». Это легкий и безопасный способ борьбы с этой напастью! Гель «Микомизил» аккуратно покрывает ноготь. Он размягчает ногтевую пластину, обеспечивая беспрепятственное проникновение активных веществ к микроорганизмам, и перекрывает поступление воздуха. Иными словами, создает невыносимые условия для жизни и развития «зловредных гостей».

Результат не заставит себя ждать! Убедитесь сами!

Закажите сегодня по акции «Микомизил» **ВСЕГО за 1 руб.!**

ПРИ ЗАКАZE НАЗОВИТЕ КОД АКЦИИ: **МЛ 025**

по бесплатному телефону: **8-800-100-88-87**

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ Эл ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш. 22-й КМ, ДВЛД. 4, СТ. 2, ЭТ. 8, БЛ. В, ОФ. 809В / 4, ПОМ. № 14, НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ, ПРИ ПОКУПКЕ 3 ШТ. ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 15.11.2019 ПО 30.06.2020, ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-88-87, *МИКОМИЗИЛ



Недвижимость дешевеет
Цены на квартиры резко упадут к лету этого года

К ТАКОМУ выводу приходят аналитики и прогнозируют снижение спроса как на новостройки, так и на «вторичку». Таковы экономические последствия распространения в стране коронавируса. Согласно прогнозам экспертов, цены снизятся на 10–20 процентов, вне зависимости от региона. Начало ценового спада—апрель, пик падений—лето, а вот когда наступит стабилизация и восстановление (и наступят ли), пока неясно.

Аналогия уместна

Расчет нормативов на коммунальные услуги может измениться

ПЛАТЕЖИ

✍ Марина Трубилина

Порядок начисления платы за коммунальные услуги по нормативам может измениться в пользу жильцов. Проект поправок в Жилищный кодекс об этом внесен в Госдуму, среди его инициаторов—председатель Комитета ГД по жилищной политике и ЖКХ Галина Хованская.

Нормативы, по которым начисляется плата при отсутствии счетчиков, сейчас разрешено определять одним из двух способов—методом аналогов или расчетным методом. Первый учитывает фактическое потребление услуг в оборудованных приборами учета аналогичных домах—с похожими конструктивными и техническими параметрами, степенью благоустройства и в том же климате. Этот метод, по мнению разработчиков поправок, «наиболее прозрачный», не позволяет существенно завышать объемы потребления. Несмотря на то, что правила определения нормативов устанавливают приоритет метода аналогов, нередко применяется расчетный метод. Жители через суды добиваются отмены нормативов, рассчитанных таким образом, однако им приходится вносить завышенную плату весь период судебных разбирательств. В связи с этим предлагается установить в ЖК, что нормативы должны



рассчитываться только методом аналогов. А определять нормативы расчетным методом разрешат, лишь если похожих домов не существует в принципе.

Если заботиться о справедливости размера платы за коммунальные услуги, то нельзя допускать, чтобы вообще кто-то не имел счетчиков и рассчитывался по нормативам, считает директор направления «Городское хозяйство» Фонда «Институт экономики города» Ирина Генцлер. Нежелание устанавливать приборы учета часто связано с тем, что фактическое потребление в квартире значительно выше нормативного (например, если проживает больше людей, чем зарегистрировано). Потребление сверх нормы в итоге оплачивают соседи через «обще-

Как именно учитывать данные счетчиков—должны решать жильцы.

домовые нужды». По мнению эксперта, оптимальнее было бы отказаться от нормативов и перейти на оплату по общедомовым приборам учета.

А как именно учитывать данные квартирных счетчиков, могло бы, например, решать общее собрание дома. Подобная схема используется в других странах.

→ ПОДРОБНОСТИ



Больше информации по новым нормативам вы можете получить, воспользовавшись этим QR-кодом.

Одним нажатием кнопки

ИДЕЯ

✍ Алексей Юхтанов, Ульяновск

Студентка из Ульяновска представила в Бразилии, на Форуме молодых ученых стран БРИКС, свое изобретение—способ раздельного сбора твердых коммунальных отходов в домах с мусоропроводом.

Алена Полякова учится на третьем курсе инженерно-экономического факультета Ульяновского государственного технического университета (УлГТУ). Ее экологический проект был отобран для презентации в Рио-де-Жанейро по направлению «Молодые инноваторы» в числе четырех из тысячи представленных заявок.

В России постепенно внедряется раздельный сбор мусора. Но речь в основном идет о контейнерных площадках. Куда сложнее сделать это в домах с мусоропроводом. Но Алена Полякова предлагает решить и эту проблему.

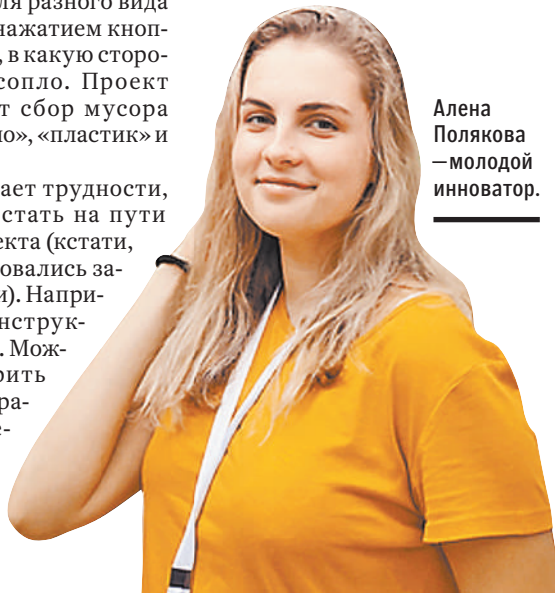
— Сейчас кое-кто предлагает заварить мусоропроводы в домах и перестать ими пользоваться. Тогда останется единственный способ избавления от мусора—контейнерные площадки во дво-

рах. По-моему, это неправильно! У меня, например, очень пожилая бабушка. Для нее поход с пакетом к такой площадке—целая история. Да и нелогично это как-то—отказываться от благ цивилизации,—уверена изобретательница.

Суть идеи Алены состоит в том, что сопло мусоропровода вращается, благодаря чему все выброшенное попадает вниз в тот или иной контейнер для разного вида отходов. Житель нажатием кнопки может выбрать, в какую сторону повернется сопло. Проект предусматривает сбор мусора трех видов: «стекло», «пластик» и «прочие отходы».

Девушка осознает трудности, которые могут встать на пути внедрения ее проекта (кстати, им уже заинтересовались зарубежные коллеги). Например, нужна реконструкция мусорокамер. Можно ли их расширить для размещения сразу трех контейнеров? Если нет, то возможен усеченный вариант—хотя бы два контейнера и две кнопки.

Впрочем, расчетами проекта в настоящее время занимается отдельная группа студентов УлГТУ. Будущие инженеры просчитывают различные варианты реализации идеи. Предварительные расчеты уже известны. Установка подобной системы в одном подъезде стандартной многоэтажки обойдется примерно в 70–100 тысяч рублей.



Алена Полякова—молодой инноватор.

Жизнь после перетопы

Как не переплачивать за лишнее тепло

ЖКХ

✍ Наталья Саванкова, Пенза

Яичницу на батарее пожарить можно. Так пензенцы описывают микроклимат в своих квартирах. Уже апрель на дворе, но отопительный сезон никто не отменял. Это может сделать мэр своим постановлением, если среднесуточная температура на протяжении нескольких дней составит не менее восьми градусов.

Как пояснили в пензенском филиале «ЭнергосбыТ Плюс», подача теплоносителя ведется в соответствии с утвержденным температурным графиком. Создать более комфортную «погоду в доме» и сократить расход тепла можно, если оснастить тепловой узел дома оборудованием с автоматическим регулированием подачи тепла. Установка такого оборудования сокращает энергопотребление до 30–40 процентов. Но таким устройством оснащены далеко не все дома, где это нельзя сделать по техническим условиям, а где-то собственники не приняли необходимое решение.

— УК или ТСЖ можно привлечь к ответственности за несоблюдение нижнего порога нормы температуры в жилом помещении. Он составляет 18 градусов для жилых угловых комнат. А вот штрафных санкций за нарушения верхней границы нормы пока не было. Да и такое определение, как максимально допустимый температурный максимум, в жилых домах определить сложно. В основном в документах он носит рекомендательный характер и ограничивается 24–25 градусами,—пояснил заведующий «Центра гигиены и эпидемиологии в Пензенской области» Леонид Чихирев.

А что с переплатой за отопление? «Инициатива Мин-

стра РФ о пересмотре тарифа за эту услугу распространяется лишь на те регионы, где начисления за горячие батареи производятся равномерно—круглый год,—считает член ОП Пензенской области Владимир Лощинин.

→ КОНКРЕТНО

Что делать?

Светлана Разворотнева
исполнительный директор НП «ЖКХ Контроль»

—Сегодня перетопы составляют от 15 до 20 процентов. То есть фактически мы постоянно переплачиваем за лишнее тепло. Чтобы собственнику доказать, что коммунальная услуга была предоставлена ненадлежащего качества, есть два пути. Во-первых, составлять регулярно акты: измерять температуру в квартире, подтверждать, что она не соответствует санитарным нормам, и требовать перерасчета. Но это путь достаточно долгий и сложный. Проще поставить в доме регулирующие аппаратуру, которая будет устанавливать комфортную температуру внутри помещения. Сегодня если такая аппаратура устанавливается в рамках капремонта, то для домов, накапливающих средства на индивидуальных счетах, возможна компенсация со стороны государства через Фонд содействия реформированию ЖКХ. Также в НП «ЖКХ Контроль» действует Центр энергоэффективности многоквартирных домов, который на безвозмездной основе помогает собственникам просчитать потенциал энергоэффективности дома, выбрать мероприятия, которые позволят уменьшить энергопотребление.

Подготовила
Ольга Бухарова



На батарее можно поставить регуляторы тепла. Если это делать в рамках капремонта, можно сэкономить 80%

В мире



Размер имеет значение Эмманюэль Макрон оценил российскую помощь итальянцам

ЭММАНЮЭЛЬ Макрон признал, что на фоне размеров российской помощи, оказанной Италии, помощь Франции выглядит недостаточной. Он выразил опасение, что подобные диспропорции чреваты расколом Евросоюза. Россия, напомнил, направила в Италию 15 самолетов с медоборудованием, 8 медбригад и свыше сотни специалистов-вирусологов, в то время как Париж ограничился скромными поставками масок и халатов.

Взаперти

Живущая под Венецией сибирячка рассказала, как итальянцы борются с вирусом

ОЧЕВИДЕЦ

Татьяна Кузнецова

Виктория Киселева из Новосибирска поселилась в небольшой итальянской деревне в Подвенеции (Венето) 14 лет назад. Она рассказала «РГ», как на границе с «полыхающей» от коронавируса Ломбардии переживают жесткий карантин.

«Многие долго не понимали, что это серьезно: ходили по барам, встречались с друзьями. Всю опасность ситуации осознали только тогда, когда стали умирать соседи, а число погибших по всей стране растёт в геометрической прогрессии. Поэтому я призываю всех своих друзей и в России, и в других странах поверить, что угроза реальна, и постараться сделать все, чтобы спасти себя, своих близких и всех вокруг», — говорит наша соотечественница.

Поначалу Виктория и сама не придерживалась рекомендаций: заходила в кафе выпить чашечку кофе. «Карантин в Италии ввели в конце февраля, но бары и рестораны еще работали, правда, только до 18 часов. Поэтому многие посещали их утром и в обед. Передвижения по улицам еще жестко не контролировали. Были только рекомендации не выходить из дома без особой надобности, не подходить друг к другу ближе чем на метр, мыть руки», — пояснила она.

Итальянцы с их южным темпераментом просто не в силах были сидеть дома, они продолжали активно общаться, обниматься при встречах, посещать общественные места. Пожилых людей, для которых новый вирус особенно опасен, можно было встретить и в барах, и на улицах.

— С 9 марта ввели строгий карантин по всей стране, — вспоминает сибирячка. — С этого дня выходить на улицу можно только за



продуктами, в аптеку и на работу. Правда, поначалу было сделано исключение для любителей бега и владельцев собак — им разрешили пробежки и прогулки. И тут вдруг все неожиданно стали заядлыми любителями спорта или обзавелись собаками. В результате на улицах стало даже больше народу, чем обычно. Даже восьмидесяти-

Жизнь при эпидемии нашла свое отражение и в граффити.

летние дедушки выходили в спортивных костюмах, чтобы в тесном кружке своих сверстников обсудить новости. Поэтому прогулки и пробежки тоже запретили.

Многие, по словам Виктории, поначалу отмахивались, говори-

АКЦЕНТ

Мы недооценили...

«Ребята, это не грипп. Берегите себя и родных, сократите контакты, сидите дома, мойте руки, берите в магазины одноразовые перчатки. Сшейте себе маски — это не защитит, но позволит лишний раз не трогать лицо руками. Поверьте, это ни разу не выдуманная паника и совершенно не смешно. Угрозу нельзя недооценивать. Мы недооценили — потеряли время и людей», — просит нас Виктория из Венето, Италия.

ли «ерунда, это не хуже гриппа», и даже посмеивались над теми, кто следовал рекомендациям. Сейчас все сидят по домам и лишней раз стараются не выходить на улицу.

— Поход в магазин превращается в настоящую спецоперацию, — рассказывает она. — Еще дома нужно заполнить документ, в котором указать цель своего передвижения по улице и точный маршрут. Если тебя остановит патруль и окажется, что ты идешь не туда, куда заявил, то тебя оштрафуют на сумму от 300 до 4000 евро. В супермаркет я обязательно надеваю маску и одноразовые перчатки и стараюсь набрать продуктов сразу на неделю-две.

Из-за нехватки масок многие шьют их сами из марли. Некоторые делятся ноу-хау в интернете: марлю складывают в несколько слоев, так, чтобы в середину еще можно было вставить специальный одноразовый вкладыш. В качестве вкладышей итальянцы используют детские гигиенические салфетки. «Такие маски хороши тем, что в отличие от одноразовых их можно использовать много раз. После похода в магазин или аптеку вкладыш-салфетку надо выбросить, а марлевую ма-

ску можно прокипятить и отпарить утюгом», — советует сибирячка.

В небольшой российско-итальянской семье Виктории каждый день выходит на улицу только ее муж Никола, который пока еще ездит на работу. Самое сложное, по ее словам, удержать дома папыньку-подростка — он все время норовит вырваться на волю, чтобы встретиться с друзьями.

— Был момент, когда мы совершенно потеряли счет времени, путали день с ночью, ходили в пижамах, — говорит Виктория. — Сейчас уже все понимают, что нужно придерживаться определенного распорядка дня и найти себе занятия, которые отвлекут и успокоят. Кто-то из моих друзей записался на онлайн-курсы и вебинары, кто-то осваивает поварское искусство и удивляет семью кулинарными изысками. А я вот начала масштабную уборку в доме. Такая монотонная работа позволяет хоть на время переключиться и не впадать в депрессию.

Число жертв коронавируса в Италии, по мнению Виктории, зашкаливает потому, что здесь много пожилых людей, которые даже в 70—80 достаточно активны.

— Конечно, сыграло свою роль и то, что поначалу люди не придерживались рекомендаций, многие нарушали карантин, — считает она. — У нас на севере Италии хорошая медицина, но больницы просто физически не могли справиться с таким большим количеством заболевших. Когда объявили, что соседней Ломбардии срочно нужно 300 врачей, со всех уголков Италии и даже из-за рубежа откликнулись 3500 специалистов. Крупные автомобильные концерны начали печатать детали для аппаратов ИВЛ, известные дома мод шьют маски — такое сплочение и единение против общей беды я здесь вижу впервые.



В марте в Венето в Бассано-дель-Граппа дни карнавала. Но не в этом году.



В Венеции даже в холодное время всегда много туристов. Сейчас все гондолы стоят на приколе.

30

ПАМЯТЬ



На планере к партизанам
110 лет назад родился
летчик Сергей Анохин

СЕРГЕЙ Анохин родился 1 апреля 1910 года в Москве. Освоил 200 типов самолетов и планеров, испытал 30 новых типов. В 1943 году выполнил единственный за время войны взлет планера с партизанского аэродрома. В 1945 году при испытаниях Як-3 на прочность потерял глаз. Но продолжал летать. Он первый, кому в СССР присвоили звание заслуженного летчика-испытателя. Последний раз поднялся в небо в возрасте 73 лет.

Последний лейтенант Ушел из жизни Юрий Бондарев

УТРАТА

✍ Павел Басинский

На 97-м году жизни в Москве скончался русский советский писатель-фронтовик Юрий Бондарев.

Об этом сообщила его жена Валентина Бондарева. «Юрия Васильевича не стало сегодня днем. Он умер дома. Сейчас со мной вся семья, все здесь», — сказала она.

Нам еще предстоит осмыслить эту потерю. И не только для литературы. Из жизни ушел последний крупный писатель-фронтовик, чья проза, безусловно, во многом определяла развитие русской литературы второй половины XX века.

Он родился в 1924 году в Орске Оренбургской области в семье народного следователя. Народный следователь имел широчайшие полномочия. Он мог приступить к производству расследования по заявлениям простых граждан, сообщению милиции, должностных лиц и учреждений, по постановлению судьи и по своему усмотрению.

Бондарев принадлежал к тому кругу писателей, которые, вернувшись с великой войны, имели право свободного голоса. Именно они, боевые лейтенанты, составили элиту послевоенного Литературного института. Юрий Бондарев, Григорий Бакланов, Виктор Курочкин и другие.

Они пришли с фронта, где были другие отношения между людьми и совсем другая идеология. Они ничего не боялись. Партийные, непартийные, они могли говорить то, что думают, что знают.

На мой взгляд, лучшее произведение Бондарева — роман «Горячий снег», написан о Сталинградской битве. Он лично в ней участвовал, он знал, что там было на самом деле.

В 1957-м в журнале «Молодая гвардия» появилась повесть Бондарева «Батальоны просят огня». Это была главная после прорывной книги Виктора Некрасова «В окопах Сталинграда» повесть о войне. Ее все обсуждали. Бондарев стал одним из отцов-основателей великой, не боюсь этого слова, «лейтенантской прозы», которая является одной из самых главных страниц русской прозы XX века. «Все мы вышли из бондаревских «Батальонов», — скажет потом другой писатель-«лейтенант» Василь Быков.

За шестьдесят лет работы в литературе Бондарев написал романы: «Тишина», «Двое», «Горячий снег», «Берег», «Выбор», «Игра», «Искушение», «Непротivление», «Бермудский треугольник»; повести:



Потерю Юрия Васильевича Бондарева нам еще предстоит осмыслить.

«Батальоны просят огня», «Последние залпы», «Рождественники»; сборник рассказов «Поздним вечером»; циклы миниатюр «Мгновения»; книги статей «Поиск истины», «Взгляд в биографию», «Хранители ценностей».

Я помню, как книги Бондарева зачитывались до дыр в библиотеках, за ними стояли очереди, купить их было не так-то просто.

По произведениям Бондарева сняты фильмы «Последние залпы», «Тишина», «Горячий снег», «Батальоны просят огня», «Берег», «Выбор». По мотивам «Батальонов...» и его сценарию снята одна из серий киноэпопеи «Освобождение».

Но главной темой Юрия Бондарева, осмелюсь утверждать, была не война, а человеческая порядочность. Не говорить пошлости, лучше промолчать. Молодому офицеру не «тыкать» пожилому солдату. Уважать чужое мнение. Все это имело для него огромную цену. А для нас сегодня? Вопросы нравственности всегда

были для него важнее «правды о войне». «Любовь сильнее ненависти», а порядочный человек и под пулями останется порядочным человеком. Может быть, это и есть главное завещание Юрия Бондарева?

Как никто из писателей Бондарев вносил в военную прозу вот эту «интеллигентскую» ноту. Порядочность важна везде. Не только в мирной жизни, но и на фронте. И, возможно, на фронте она еще важнее, чем в мирной жизни.

Быть порядочным, по нему, «это значит уметь быть сдержанным, уметь слушать собеседника, не переступать границы гнева, а именно — уметь владеть собой, не опоздать прийти на зов о помощи в чужой беде, уметь быть благодарным». Такие простые слова, как они важны для нас сегодня...

Прощайте, Юрий Васильевич! Вечная Вам память!

▶ ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Михаил Сеславинский,
руководитель Федерального агентства по печати
и массовым коммуникациям

— Обидно, до слез обидно, что Юрий Васильевич не дождал до юбилея Великой Победы. Мы благодарны ему за то, что события Великой Отечественной войны предстали перед нами его глазами, глазами простого командира артиллерийского расчета. «Горячий снег» и «Батальоны просят огня» — это не просто название повестей, это кодовые слова, символы художественного воплощения наших потерь и побед в годы войны. Он не просто достиг вершин советской литературы, но и навсегда вошел в историю отечественной словесности. Юрий Васильевич Бондарев учился в Литературном институте в семинаре К.Г. Паустовского и стал в прошлом году первым лауреатом премии «Золотая Роза» имени своего наставника. Теперь она склонилась вместе с нами перед его светлой памятью.

Достоевский в тебе и во мне О Юрии Нагибине — издатель его «Дневника» Юрий Кувалдин

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

✍ Алексей Филиппов

3 апреля исполняется 100 лет со дня рождения Юрия Нагибина, писателя со звучавшим как музыка языком, мастера простых и ясных сюжетов. Это ранний Нагибин, а его поздние вещи поражают внутренней раздвоенностью автора, неприятием собственных житейских успехов, поразительной откровенностью. Едва ли не самое значительное и уж точно самое откровенное произведение Нагибина — его «Дневник». Издал его писатель, критик и первый в СССР частный издатель Юрий Кувалдин.

Юрий Александрович, у Нагибина было несколько биографий. Первая, внешняя, — биография успешного советского писателя, много работавшего для кино, богатого, ладившего с властью. Вторая, внутренняя, открывшаяся после публикации «Дневника»...

ЮРИЙ КУВАЛДИН: Что бы ни писал Нагибин, везде был сам Нагибин. При этом он выписывал и самого себя в «Дневнике», и своих вымышленных героев с переживаниями, сгущением красок. Исходя из этого напрашивается вывод о том, что второй Нагибин был не точным отражением реально существовавшего человека, а литературным героем.

Вполне ли Нагибин реализовался?

ЮРИЙ КУВАЛДИН: Он очень московский писатель, импульсивный, лексически щедрый, великолепный стилист. Его многогранное собрание сочинений в основном состояло бы из рассказов. Юрий Маркович однажды расхохотался, рассказывая мне, как в начале 90-х он издал свое собрание сочинений за собственный счет, а на одиннадцатом томе бумагу из типографии «увели». Вершиной его творчества, безусловно, стал «Дневник», где от-

ражены и взлеты, и падения человека — от адских глубин до вершин духа. На прощании с телом Нагибина в Доме кино я стоял рядом с Михаилом Ульяновым и шепнул ему, что у меня готовится к изданию дневник Нагибина, натуральная «бомба». Ульянов искренне удивился, но «Дневник» действительно принес Нагибину огромную посмертную славу.

Если судить по тому, что о нем писал писатель и сценарист Александр Рекемчук, Нагибин умел очаровывать, влюблять в себя людей.

ЮРИЙ КУВАЛДИН: Саша Рекемчук, как звал его Нагибин, на «Мосфильме» был главным редактором. Толкотня у гонимой кассы была невероятная. Для того чтобы пристроить рассказ, сценарий, повесть, не говоря уж о целой книге, нужны были изворотливость, хитрость, обыкновенный блат. Благодаря Рекемчуку рафинированный интеллигент Нагибин прекрасно зарабатывал на сценариях... А человеком он был исключительного радушия, такта, откровенности, и люди это ценили. Нагибин находил общий язык и с академиками, и с конохами. При этом многие писатели из нагибинской плеяды относились к нему с прохладцей.

Можно ли сравнить Нагибина такого, каким он предстает в своих поздних произведениях, Нагибина — собственного литературного героя с персонажами Достоевского?

ЮРИЙ КУВАЛДИН: Все мы так или иначе персонажи Достоевского, поскольку от рождения разделены на тело и дух. Юрий Нагибин был им в наибольшей степени — он и раздвоенный, везде видящий интриги Голыдкин из «Двойника», и жаждущий жизни, но не верящий в нее Иван Карамазов, и даже в какой-то степени Раскольников — только без топора. Но шибануть по башке какому-нибудь литературному генералу Нагибин был вполне готов.



Судя по «Дневнику», Нагибин запойно работал — минимум 4 страницы в день.

как это было



**Как в сорок пятом
Механик-водитель Т-34 спустя
75 лет вновь сел за рычаги танка**

НА ТОЦКОМ полигоне (под Оренбургом) 93-летнему фронтовику-танкисту Габдрафу Гарееву из Башкирии военные устроили праздник. Ветеран прошел инструктаж и смог прокатиться на танке Т-72Б3, и побывал на стрельбах. На память получил шлемофон с личным позывным «Метеор». Во время войны он воевал механиком-водителем на Т-34. Освободил Варшаву, был ранен, награжден орденом Отечественной войны второй степени.

За пять недель до Победы

75 лет назад Красная армия взяла штурмом столицу Словакии

ЗНАЙ НАШИХ

✍ Игорь Елков

1 апреля 1945 года части 2-го Украинского фронта вышли к северо-восточным окраинам Братиславы. А уже 4 апреля наши полностью взяли штурмом столицу Словакии.

Направление главного удара

События весны 1945-го изобилуют триумфами: наша армия постоянно проводит успешные наступательные операции, освобождает европейские столицы.

Создается ощущение какой-то легкости: враг терпит поражение за поражением, драпает, агонизирует. Все так, но легкость — кажущаяся. Гитлеровцы сопротивлялись отчаянно, порой фанатично.

Столицу Словакии германские и словацкие фашисты превратили в крепость: в каменных домах были оборудованы огневые точки, улицы перекрыли завалами. На подступах к городу — противотанковые рвы и минные поля. Гарнизон грамотно использовал географию: с Севера город прикрывали мощными оборонительными рубежами в Малых Карпатах, с Юга — Дунай. Но на хитрый гарнизон всегда найдется инструмент с винтом. Войска под командованием Родиона Малиновского совершили отвлекающий маневр, и обозначив ложное «направление главного удара», обошли город с северо-запада. Прорвав оборону...

Печальная реальность: братская Словакия воевала на стороне Гитлера. Но при этом десятки тысяч словаков сражались против Германии. Парадокс? Да, но история соткана из парадоксов. После мюнхенского сговора Гитлер захватил большую часть Чехословакии. Вместо Чехии в Европе возник «имперский протекторат Богемия и Моравия». Словацкий католический священник Йозеф Тисо захватил власть в Братиславе, и с позволения Гитлера создал формально независимое государство. И вместе с Гитлером двинулся войной на Восток: сначала отправил армию в Польшу, а 23 июня 1941 года Словакия объявила войну СССР. В ноябре 1941 года глава Словакии приехал в оккупированный Киев...

Но из 36 тысяч словацких солдат, отправленных на войну против СССР, 27 тысяч быстро сдались нам в плен. И воевали в составе Красной Армии против Гитлера.

А летом 1944 года в Словакии вспыхнуло восстание: наши разведчики помогали восставшим, с наших самолетов антифашистам сбрасывали оружие.

С другой стороны — на помощь словацким нацистам пришли германские, а затем и украинские. На подавление восстания бросили даже печально известную грендерскую дивизию СС «Галичина».

Роковая Галичина

Если бы осенью 1944 года восставшим удалось сбросить фашиста Тисо, то в апреле 1945-го нашим солдатам не пришлось бы погибать, штурмуя Братиславу.

Но Тисо в 1944-м, увы, усидел на штыках. Во время Первой мировой войны Йозеф Тисо был капелланом австро-венгерской армии, его полк был разбит в сражениях в Галиции (Галичине), пришлось драпать...

В 1944-м ему повезло больше: его фашистам и эсэсовцам из «Галичины» удалось подавить национальное восстание. Хотя победа не была полной, тысячи восставших отступили в горы. Кроме того, часть Словакии уже была очищена от фашистов наступающими частями Красной армии.



Но на подконтрольной нацистам словацкой территории по случаю победы Тисо принимал парад. А всего через полгода, во время штурма Братиславы, Тисо сбежал в Германию. Спрятался в баварском монастыре, где его нашла военная полиция США. Американцы передали его чехам, которые в мае 1947 года Тисо повесили.

Скажи зачем

Гитлер знал свою участь, и панически боялся, что Сталин посадит его в клетку и выставит рядом с обезьянами в Московском зоопарке. А потом — казнит. Так что самоубийство Гитлера никого не удивило.

Рейхсканцлером Германии стал 47-летний Пауль Йозеф Геббельс. Рейхом он правил всего сутки. После чего тоже совершил самоубийство — вместе с женой, которая предварительно отравила шестерых детей.

В апреле по многим европейским столицам прокатились суициды. На таких ресурсах, как waralbum.ru, можете найти жуткие кадры той поры. Например, съемку легендарного советского фотореспондента Евгения Халдея. Мы эти фото не напечатать, смотреть или не смотреть — вам решать.



Фашисты из гарнизона Братиславы пытались в боях 2–4 апреля 1945 года использовать естественные преграды: Малый Дунай и Дунай. Не помогло.

► КОНКРЕТНО

Хроники апреля 1945-го

- 4 апреля — взятие Братиславы;
- 9 апреля — Красная Армия выбивает фашистов из Кенигсберга;
- 13 апреля — штурмом берет Вену;
- 22 апреля — советские войска занимают пригороды Берлина;
- 30 апреля Гитлер кончает жизнь самоубийством. До Великой Победы остается 9 дней.

рассчитывали отсидеться до того момента, когда, по их мнению, должно было произойти столкновение между советскими и англо-американскими войсками.

Начальник штаба 2-го Украинского фронта Матвей Захаров еще пишет: «Чтобы поддержать дух вояк, геббельсовская пропаганда кричала в те дни о новом чудо-оружии, которое-де изменит ход войны».

О чудо-оружии — Wunderwaffe — которое действительно существовало, мы расскажем в одном из ближайших номеров «РГ».

А на вопрос — могли ли сбыться надежды фашистов на военное столкновение СССР, США и Великобритании — маршал Захаров отвечает так: «Черным планом фашистов не суждено было сбыться. Советское правительство решительно предупредило союзников о необходимости выполнять взятые обязательства, и им пришлось прислушаться к предупреждению».

Мы предупредили — к нам прислушались... Конечно, история финальных битв Второй мировой войны не столь простая. Но в сухом остатке все было именно так: СССР нашел аргументы для своих союзников, и они подавили в себе соблазны заключить сепаратный мир с Германией. Какие именно аргументы — то отдельная история. Главное: нас тогда услышали.

Наши предки умели быть очень убедительными.

► КСТАТИ

Трудности перевода

Братислава не раз меняла названия: была римским поселением Герулата, Истрополисом, Прешпороком, Пожонью, Пресбургом.

Была столицей Венгерского королевства, Первой Словацкой республики, Словацкой соцреспублики и Словацкой республики в составе Чехословакии. С 1993 года — столица Словакии.



Эрмитаж открыл хранилище Музей на карантине показывает свои фонды

ЭРМИТАЖ начал выставлять в соцсетях ролики об открытых хранениях в своем Фондохранилище. Первым на официальной странице в «ВКонтакте» стал рассказ о каретах российских императоров. Каждый будний день до конца карантина музей обещал показывать по 1 открытому хранению. В Сети уже появились сюжеты о скульптурах, хранении археологических материалов, витражей, икон.

Ваш диван в партере

Как в интернете можно бесплатно сходить в кино и в театр

ЗРЕЛИЩА

✍ Андрей Васянин

Кино

Не стоит искать любимые фильмы по одному. Есть сайты, на которых собрано очень много хорошего кино, и там наверняка есть то, что вы ищете. Проще всего:

1. Набрать в строке поиска «Яндекс видео».
2. В открывшемся списке нажать «Фильмы».
3. Искать кино в представленных тут разделах — «Фильмы 70-х годов», «Музыка», «Мелодрама», «Американское кино 2010-х» и т.д.
4. Обратит внимание на таблички «жанр», «за все время». Они позволят вам выбирать фильмы по жанрам и времени выхода.

Если вы не нашли, чего хотели — онлайн-кинотеатр КиноПоиск HD до конца апреля предоставил бесплатный доступ к своей огромной коллекции кино.

➔ **ПОДРОБНОСТИ**



Воспользоваться бесплатными услугами КиноПоискаHD вы можете совсем просто — наведите камеру вашего смартфона на этот QR-код и вперед!

Театр

Театральная Москва предлагает обширную онлайн-афишу на самый разный вкус — от спектаклей прошлых лет до современных постановок и даже прямых трансляций премьерных спектаклей.

Любители советской театральной классики могут:

1. В окне поиска в Яндексе набрать «спектакли СССР» и нажать значок «видео». Увидите список телеспектаклей с участием Ильинского, Плятта, Раневской, молодых Табакова и Этуша и других звезд.
2. Если вы хотите увидеть спектакли определенного театра прошлых лет, то наберите, например, «МХАТ» — и получите мхатовские видеоспектакли 60–70-х.

Сайт ONLINETEATR первым в Рунете объединил HD-трансляции избранных современных постановок Театра им. Вл.



АЛЕКСАНДР КОРОЛЬКОВ

На экране произведение искусства предстает перед нами во всех деталях.

Маяковского, Театра Сатиры, «Ленкома», Московского Губернского театра, Театра им. Вахтангова. С 17 марта смотреть спектакли этих театров можно бесплатно и без регистрации.

- Ближайшие трансляции**
 3 апреля 19.00 «Обломов», Театр им. Вл. Маяковского.
 4 апреля 19.00 «Люди как люди», Театр им. Вахтангова.

➔ **ПОДРОБНОСТИ**



Для того чтобы смотреть любые, заинтересовавшие вас трансляции на ресурсе ONLINETEATR, достаточно воспользоваться вот этим QR-кодом.

Музыка

Есть сайты, где собраны ссылки на радиостанции классической музыки. Там можно узнать, что звучит на московском радио «Классик», питерской «Симфония ФМ» или голландской Classic FM и т.д. Выберите станцию, щелкните на значок станции и слушайте.

Современных российских музыкантов можно послушать и увидеть в прямом эфире фестиваля «Московская консерватория — онлайн». Чтобы попасть на него, не требуется регистрация.

Набираете в поиске название фестиваля, и перед вами открывается расписание будущих концертов, справа в колонке — видео уже прошедших. Тут не только классика: перед вами выступают современные классические и джазовые музыканты.

- Ближайшие трансляции фестиваля**
 2.04 19.00 А. Паршин (орган) И.С. Бах.
 3.04 19.00 В. Байков (баритон), романсы Г. Свиридова.

➔ **ПОДРОБНОСТИ**



Если вам элементарно неохота стучать пальцами по клавиатуре в поисках любимой музыки, то вы можете, не напрягаясь, использовать этот QR-код.

Музеи

Третьяковка организовала на своем сайте страницу #ТретьяковкаДома, в которой можно пройти с экскурсиями по разным коллекциям галереи, посмотреть недавние выставки, послушать онлайн-лекции и т.д. Чтобы открыть эту страницу, нужно:

1. Зайти на сайт Третьяковки и открыть там #ТретьяковкаДома.
2. Выбрать одну из рубрик, представленных на странице, или открывать их по очереди, кому что интересно.

Например, Яндекс-коллекции — это подборки картин всех прошедших выставок — «Айвазовский: к 200-летию со дня рождения», «Шедьеры Византии», «Футбол и не только».

➔ **ПОДРОБНОСТИ**



Все шедевры Третьяковской галереи, включая даже запяски, доступны вам онлайн в любое время дня и ночи по предлагаемому QR-коду.

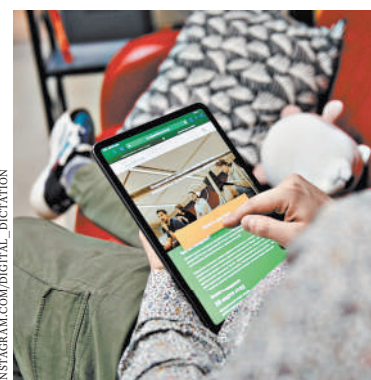
Digital диктант

АКЦИЯ

Всероссийский цифровой диктант-2020, организаторами которого являются РОЦИТ, ОНФ и Microsoft, при поддержке Координационного центра доменов RU и РФ стартовал в России 28 марта. С начала акции проверить свои цифровые знания смогли уже более 50 000 тысяч человек со всех регионов страны. Акция продлится до 11 апреля.

Цифровой диктант разделен на 4 смысловых блока. Первый посвящен основам компьютерной грамотности, второй — работе с интернетом, социальными сетями и онлайн-приложениями, третий — кибербезопасности, четвертый — инновационным технологиям. Пройдя тестирование, участники могут не только проверить свои навыки в этих областях, но и выявить вопросы, требующие более глубокого изучения, а также повысить знания с помощью обучающих материалов, представленных на сайте. В этом году организаторы разработали тест не только для подростков (14–17 лет) и взрослых (18+), но и для детей (7–13 лет), который был подготовлен при поддержке Кружкового движения НТИ, Лаборатории Касперского и образовательной онлайн-платформы Учи.ру.

Ознакомиться со своими результатами Цифрового диктанта пользователи смогут после завершения акции.



Проверить свои цифровые знания смогли уже более 50 тысяч человек со всех регионов страны.

«Результаты прошлого года показали, что для пользователей важно не просто измерять свой уровень, но и постоянно развивать свои цифровые компетенции», — сказал Сергей Гребенников, директор РОЦИТ.

«Как показало ежегодное исследование Microsoft DCI, в 2019 году 79% россиян подверглись онлайн-рискам, что на 5% больше, чем в 2018-м. Цифровой диктант призван улучшить эту ситуацию, так как его цель — не только проверить знание современных технологий, но и распространить практики безопасного общения в интернет-среде», — отметила Эльза Ганеева, менеджер по работе с государственными организациями Microsoft в России.

Следить за новостями диктанта можно на сайте акции и в социальных сетях OK.ru, VK.com, Facebook.com, Instagram.com.

Российская Газета

ДУБЛЬ ДВ@2020

Кино без масок

XI ОНЛАЙН-КИНОФЕСТИВАЛЬ

2 – 15 АПРЕЛЯ 2020 Г.



СМОТРИТЕ ФИЛЬМЫ • ГОЛОСУЙТЕ ЗА УЧАСТНИКОВ

ПИШИТЕ РЕЦЕНЗИИ • И ПОЛУЧАЙТЕ ПОДАРКИ!

РЕКЛАМА 16+ Количество подарков ограничено. Подробную информацию об организаторе, правилах проведения акции, количестве призов, скидок, сувениров, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону АО «Издательство «Российская газета»: 8 (800) 100-11-13 (звонок бесплатный по России), ОГРН 1057714039228, 127137, г. Москва, ул. Правды, д. 24, стр. 4



еда



Зерно не продаем Россия вводит временные квоты на экспорт

МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ согласовало проект постановления о введении с 1 апреля временной квоты на экспорт зерновых культур из страны. Ранее с данной инициативой выступил Минсельхоз России. Размер квоты составляет 7 миллионов тонн. Мера введена в отношении наиболее важных для внутреннего рынка зерновых: пшеницы, кукурузы, ячменя и ржи. Главная цель квоты — не допустить скачка цен на муку, хлеб и хлебобулочные продукты.

Крупа высокой кухни

Пять блюд, которые можно приготовить из гречки

СОВЕТЫ

✍ Сусанна Альперина

«Не только гречка» — так называются акции, которые проводит популярный ведущий, автор программы «Есть в России» Марк Подрабинек.

Дважды в неделю — по вторникам и четвергам — шеф-повара московских ресторанов раскрывают свои кулинарные секреты не онлайн. Подрабинек на своем примере показывает, как легко и быстро можно приготовить даже самое сложное блюдо, не выходя из дома, используя то, что есть в холодильнике у каждого.

Вот мы и задали ему встречный вопрос, специально для читателей «РГ»: какие блюда можно приготовить из гречки, которой многие на сегодняшний день запаслись. Марк Подрабинек дал пять рецептов совместно с профессиональным поваром — шефом одного из московских ресторанов — Иваном Малышко. Остается добавить, что тематические онлайн-трансляции в прямом эфире, направленные на то, чтобы люди оставались дома, соблюдали меры предосторожности и минимизировали общение в офлайн-режиме, подготовил информационный портал Life совместно с проектом #Москвастобой, созданным столичным комитетом по туризму. Смотреть их можно, воспользовавшись предлагаемыми ниже QR-кодом. И так — рецепты от Марка Подрабиника.

5 рецептов блюд из гречки

1. Гречневые котлеты

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 1 стакан
Картофельный крахмал — 2 столовые ложки

Соль/перец по вкусу

Способ

приготовления:



Отвариваем стакан гречки до полуготовности, то есть она должна чуть подхрустывать. Добавляем крахмал, соль, перец. Далее слегка пробиваем готовую массу в блендере, формируем котлеты и слегка обжариваем на растительном масле. Разогреваем духовку до 180 градусов и запекаем в духовке 5 минут.

2. Бургер с гречневой котлетой

Ингредиенты:

Гречневая котлета, приготовленная по рецепту выше

Бриошь или любая булочка

Свежий огурец и помидор

Лист салата

Соус: сырный, барбекю, кетчуп (на выбор — по вкусу)

Способ

приготовления:

Обжариваем слегка булочку на сливочном масле до золотистой корочки. Разрезаем. На нижнюю часть кладем лист салата, сверху огурец и помидор, на них — гречневую котлету, накрываем второй частью булочки.

Комментарий шеф-повара: «В нашем ресторане такие бургеры в период поста уходят на ура».

3. Гречневая запеканка

Ингредиенты:

Мясной фарш (любой по вкусу)

Гречка — 1 стакан

Овощи: морковь, лук

Крахмал — 2 ст. ложки

Способ приготовления:

Обжаривается фарш с овощами до готовности на растительном масле. Далее отваривается гречка и в нее добавляется крахмал. Выкладываем в блюдо слой гречки, далее фарш с овощами и сверху еще слой гречки. Сверху поливаем растопленным сливочным маслом. Разогреваем духовку до 180 градусов и выпекаем запеканку примерно 10 минут. Если выдержите пост, то можно приготовить овощную запеканку без мяса.

4. Гречневые блинчики с клюквенным соусом

Ингредиенты:

Гречка — 1 стакан молотой

Мука — 0,5 стакана

Молоко — 1,5 стакана

Яйцо — 1–2 шт.

Соль

Соус:

Замороженная клюква — 1 стакан

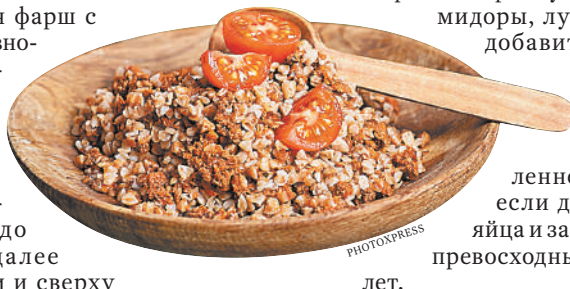
Сахар — по вкусу

Вода — 1/5 стакана

Способ

приготовления:

Сначала гречку в сыром виде промываем в кофемолке или в блендере.



Три корочки хлеба

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Многие в наше время запаслись продуктами впрок. Но не вся еда выдерживает срок хранения. Что делать, чтобы ничего не испортилось? Три простых рецепта.

Сухарики и гренки

Если у вас остался хлеб и он черствеет, можно приготовить из него три простых блюда. Солёные сухарики — подходит для черного и ржаного хлеба. Нужно нарезать хлеб на квадратики, посыпать солью и подсушить в духовке. Сладкие сухарики — для белого хлеба. Только его следует посыпать сахаром, можно и корицей. Также полезно вспомнить рецепт гренки: черствеющий хлеб окунуть в молоко, затем — в яйцо и поджарить с двух сторон на сковороде. Соль и специи — по вкусу.

Оладушки из каши

Если после завтрака дома осталась овсяная каша, из нее получатся оладушки. В кашу вбивает-



ся два яйца, добавляется соль, сахар, мука и растительное масло. И можно их жарить. Манная каша, рисовая и другие также вполне годятся для того, чтобы на следующий день вся семья лакомилась оладушками. Если осталось пюре, то по такому же рецепту из него можно приготовить картофельные котлетки.

Штормяга

Любимое блюдо моряков. Альтернатива пицце. Остатки еды крошатся в миску. Это могут быть помидоры, кусочки сыра, колбасы и мяса, черный хлеб — все, что ваша фантазия пожелает. Все это заливается яйцом и жарится на сковороде. Главный секрет успешной штормяги в том, что ее хорошо делать вместе с детьми. Доказано — они очень любят это блюдо.

КСТАТИ

А десерт?

Лучший десерт — фруктовый салат. Это на тот случай, если вы закупились фруктами, а они перезревают. Можно, конечно, и пирог испечь с ними. Это и полезнее — сейчас рекомендуют, чтобы продукты проходили тепловую обработку. Но если нет времени на выпечку — можно просто все аккуратно нарезать, а для красоты сделать шапочку из взбитых сливок.

СУСАННА АЛЬПЕРИНА

5. Гречка с овощами

Ингредиенты:

Гречка

Помидоры

Лук

Перец

Томатная паста

Способ приготовления:

Отвариваем гречку. Обжариваем помидоры, лук, перец, можно добавить томатную пасту. Далее все перемешать и протушить 10 минут на медленном огне. Кстати, если добавить к массе яйца и запечь — получится превосходный гречневый омлет.

КСТАТИ

Кто дает советы?

Авторское шоу «Есть в России» с Марком Подрабинеким в каждом из выпусков рассказывает о том, как умеют готовить в одном из городов России, за пределами Садового кольца. Что особенного можно найти на сочинских рынках? Где поесть на Камчатке и на Байкале? Могут ли рестораны Золотого кольца, Сибири и Дальнего Востока дать фору лучшим заведениям Москвы и Санкт-Петербурга? Лучшие из лучших потом входят в специальный гид «Есть в России». Хронометраж каждой программы — до 15 минут.

ПОДРОБНОСТИ



Еще больше интересной информации и самых разнообразных рецептов от ведущих шеф-поваров России доступны по этому QR-коду.



Сшили своими руками
В Ростове-на-Дону волонтеры обеспечили детей масками

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ фонд «Я без мамы» оперативно решил проблему дефицита медицинских масок для онкобольных детей в Ростовской области. Дело в том, что такие дети, а также их родители и опекуны и в обычное время должны ходить в масках. Но из-за ажиотажа купить их практически нереально. Волонтерам предоставили помещения, ткань и швейные машинки в Ростове-на-Дону — и они освоили самостоятельный пошив.

Министры отказались от машин

Регионы нашли новые возможности поддержать тех, кто в группе риска

ИНИЦИАТИВЫ

Новый коронавирус помимо тревоги и опасной болезни принес и оздоровительный эффект. Общая беда нас сплотила. И не только соседей и коллег. Но и власть с народом. Региональное правительство передает свой автопарк медикам. Депутаты записываются в резервные бригады реаниматологов. Из бюджета оплачивают продукты для стариков.

В машины, которые были закреплены за якутскими министрами и депутатами, пересели врачи. Медики используют их для обслуживания вызовов в Якутске, число которых резко возросло. Автомобили, по указанию главы Якутии Айсена Николаева, вместе с водителями закрепили за поликлиниками.

«Необходимо проводить много анализов, — отметил глава региона. — Для медиков требуется большое количество транспорта, кото-



Краснодарский край: волонтеры фонда «Вольное дело» формируют продуктовые наборы для пенсионеров, находящихся в группе риска из-за распространения коронавирусной инфекции.

рого, к сожалению, не хватает. Поэтому я принял такое решение. Уверен, это поможет держать ситуацию под контролем». Кроме проведения анализов медики стали больше выезжать на дом, поскольку поликлиники перестали проводить плановые приемы. Плюс власти обязали перейти на самоизоляцию самую массовую категорию пациентов — старше 65 лет.

А в Югре решили бесплатно, за счет бюджета, обеспечивать продуктами первой необходимости тех, кто находится на карантине по возрасту (65+). «У них должен быть неснижаемый запас продуктов на каждые 14 дней», — подчеркнула глава региона Наталья Комарова. Доставлять продукты будут волонтеры. В регионе работает «горячая линия», позвонив на которую можно заказать на дом лекарство, попросить помочь по дому. Что войдет в «неиссякаемый» продуктовый набор, сейчас

решается. Предполагается, это будут крупы, хлеб, молочные изделия, мука, масло, рыба и мясо.

Пополнить ряды медиков готовы карельские депутаты. Председатель Заксобрания Элиссан Шандалович и глава комитета по здравоохранению и социальным вопросам Алексей Хейфец предложили министерству Карелии включить их в кадровый резерв для работы в реанимации. Оба они имеют действующие сертификаты врачей анестезиологов-реаниматологов. «При оказании помощи пациентам с осложнениями от коронавирусной инфекции анестезиологи-реаниматологи играют важнейшую роль в спасении жизней», — пояснил свой поступок Элиссан Шандалович.

Нормальная, здоровая реакция людей на выпавшее всем нам испытание — COVID-19.

Елена МАЦИОНГ,
Владимир ТАЮРСКИЙ,
Светлана ЦЫГАНКОВА

И почтальон, и медсестра, и радио

Сотрудники почты начали вести календари здоровья своих клиентов

ПОДДЕРЖКА

Продукты на дом носят и не менее 80% томских почтальонов. Для пожилых людей, находящихся в зоне риска, такая помощь оказалась большим подспорьем. Вместе с почтой «печкины» приносят своим подопечным специальные бланки. В небольшом каталоге перечень товаров первой необходимости — чай, сахар, крупы, консервы, макаронные изделия, конфеты, стиральные порошки, мыло, шампунь, антисептик.

«При необходимости почтальон оставляет номер телефона, и каждый желающий может позвонить в удобное для него время и оформить заявку», — рассказала «РГ» представитель УФПС Томской области Ольга Миненкова.

И это еще не все. В Сибири для жителей многих отдаленных труднодоступных таежных сел почтальон еще и медсестра, и радио. Она и новости расскажет, и даже давление измерит в случае чего.

В омском таежном поселке Пихтовое почтальон Галина Ермолова доставляет посылки и пенсии на самодельном болотоходе. Иначе туда не добраться. А в селе Чеплярово, отрезанном от большой земли двумя реками, почтальон Галина Алиямова долгие годы выручает земляков в любой сложной ситуации. В теплое время три раза в неделю в любую погоду эта бесстрашная женщина курсирует на моторке по Иртышу. Привозит сельчанам письма, продукты, одежду. Зимой она добирается на лошади по дорогам, кото-

рые отродясь не чистили. Бывало, откапывали ее из сугробов вместе с конем, вспоминают сельчане.

Да и сегодня, в дни коронавирусной инфекции, почтальоны рискуют не меньше. Вернее, рисковали бы, если бы не соблюдали меры предосторожности. По словам сотрудников почты, на работе им раздали маски, перчатки, дезинфицирующие средства, инструктировали, как соблюдать меры безопасности. Теперь они отсчитывают деньги в перчатках и маске, не переступают через порог квартиры.

Однако некоторым почтальонам все-таки пришлось оставить работу. Временно. Почти сотня пожилых «письмоносцев» в Екатеринбурге оказались в зоне ри-

ска из-за коронавируса. «С каждым мы провели беседу, чтобы наиболее безболезненно решить вопрос временной приостановки работы. Здоровьем рисковать не стоит. Позже они вернуться к работе», — пояснила корреспонденту «РГ» Наталья Артемьева, руководитель отдела корпоративных коммуникаций макрорегиона Урал ФГУП «Почта России». Вместо сотрудников в возрасте на линию вышли их более молодые коллеги, которые раньше принимали письма и посылки.

И у самарских почтальонов, не попавших в группу риска, работы прибавилось. Помимо должностных обязанностей у Ольги Затравкиной — почтальона в самом большом селе России Кинель-

Черкассах — и ее коллег появились и другие обязательства перед односельчанами. В прошлом году почтальоны стали участниками регионального проекта и несколько месяцев вели дневники здоровья своих клиентов-пенсионеров. Так что теперь они уже по привычке пристально приглядывают за одинокими бабушками. Не приболели ли они? Но пока, тьфу-тьфу-тьфу, на селе все спокойно.

Подготовили: Александр Гавриленко, Наталья Граф, Светлана Добрынина, Наталья Коротченко, Юлия Кривошапка, Андрей Куликов, Наталья Саванкова, Анна Шепелева, Светлана Цыганкова



Почтальон по нынешним временам профессия рискованная. Но многим людям без их услуг не обойтись.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

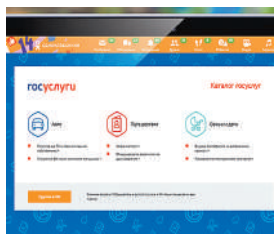
К вам едет автолавка

Более 250 автолавок с товарами первой необходимости по социальным ценам отправились в минувшие выходные по селам и деревням Кемеровской области. В «антивирусную» акцию включился и предприниматель из Кемерово Андрей Соболев. У него свой мясоперерабатывающий цех. Планировали работать с 10 до 12 часов, но задержались до 16. Покупатели все шли и шли. Чем ехать в город за продуктами, рискуя подхватить инфекцию, лучше уж купить все самое необходимое в двух шагах от дома.

«Мы привезли большой ассортимент товаров: мясо, колбасы, хлеб, молочку, масло, крупы, — рассказал Андрей «РГ». — Все свежее, а цены ниже, чем на губернском рынке». Среди постоянных клиентов автолавок и сотрудники службы соцзащиты, обслуживающие одиноких пожилых людей и инвалидов. Областной департамент по развитию потребительского рынка и предпринимательства мониторит работу автолавок ежедневно. Маршруты мобильных торговых точек, ассортимент и качество товаров корректируют с учетом потребностей жителей, для которых открылась «горячая линия». Экспертный институт социологических исследований включил кузбасскую инициативу в список лучших региональных практик по противодействию COVID-19.

Юлия ПОТАПОВА

ТЕХНОЛОГИИ



Госуслуги пошли в соцсети
В «Одноклассниках» появилось новое приложение

РОССИЙСКАЯ социальная сеть «Одноклассники» совместно с порталом «Госуслуги» запустили внутри Сети приложение, с помощью которого можно воспользоваться популярными государственными сервисами. Пока доступно шесть самых популярных услуг, в том числе оформление загранпаспорта, водительских прав, регистрация автомобиля и оформление материнского капитала.

Зависшие в Сети

Как обезопасить детей в интернете, пока они сидят на карантине

ЗОНА РИСКА

✍ Елена Мационг

Казалось бы, что может быть безопаснее для ребенка, когда он сидит дома? Между тем в виртуальном мире опасностей едва ли не больше, чем в офлайне.

Полезный «большой брат»

В Югре запустили проект, который позволяет родителям следить за безопасностью детей в интернете. Там за счет бюджета закупили 26 тысяч приложений для гаджетов и бесплатно раздали родителям. Приложение можно установить на несколько семейных устройств: на смартфоны и планшеты родителей и ребенка.

Если устройство «замечает», что ребенок начал интересоваться информацией, которая не соответствует его возрасту, или, предположим, опасными группами в соцсетях, где распространяют алкоголь, наркотики, оно тут же сообщает родителям. «Умное» приложение сразу сигнализирует, если к ребенку в соцсети добавляется пользователь с существенной разницей в возрасте.

«Большой брат» определяет местонахождение ребенка, сообщает о том, разряжена ли батарея у его гаджета. И выдает советы психолога, как общаться с ребенком в опасной ситуации. Кроме того, устройство позволяет ограничивать само время нахождения в Сети. И в каждой семье решают, сколько ребенку необходимо находиться в онлайн, индивидуально, исходя из его возраста.

Труба подозрительная или позорная?

Кто-то скажет, что такой тотальный контроль — перебор и напоминает советский фильм про то, как родители соорудили подозрительную трубу, чтобы следить за ребенком. И все же большинство психологов сходятся во мнении, что мягко влиять на поведение детей в Сети необходимо ради их же безопасности.

Как показывают данные последних исследований, сегодня 85–90 процентов детей не могут обойтись без гаджетов, а около трети подростков 15–18 лет проводят в интернете почти все свободное время. Как отмечает Андрей Сиденко, эксперт «Лаборатории Касперского» по детской безопасности в интернете, все чаще подростки сталкиваются с такими угрозами, как овершеринг — избыточное предоставление личной информации в интернете и кибербуллинг — травля и преследование в социальных сетях. При этом 35 процентов родителей не контролируют время, которое ребенок проводит с гаджетами. В разговорах о правилах безопасности они обычно рассказывают детям только об угрозах реального мира: «Никуда не ходи с незнакомыми людьми, даже если они что-то предлагают». Не все задумыва-



АЛЕКСАНДР КОРОЛЬКОВ

Сегодня без гаджетов не могут обойтись 85–90% детей

ются о том, что такое же правило действует и в Сети, где представиться другим человеком куда проще, чем в реальности.

Что такое буллинг

Одно из самых психологически тяжелых явлений, с которым сталкиваются дети в Сети, — это травля, или кибербуллинг. Буллинг от английского — значит издеваться, презирать. Начать буллить могут одноклассники или совершенно незнакомые люди. Все может начаться с кажущихся безобидными приколов и насмешек и доходить до тяжелой целенаправленной травли с печальными последствиями, когда подросток бывает готов свести счеты с жизнью. При этом сам ребенок в подавляющем большинстве случаев ни в чем не виноват. Просто ему невероятно тяжело противостоять силе толпы, которая на него ополчилась. Причины ничтожны: не так одет, не так ответил, не то сделал, а дальше пошло-поехало: сплетни, фото, оскорбительные видео — все, чтобы унижить и добить. И то, что травят в Сети, а не офлайн, еще тяжелее, потому что от буллинга невозможно укрыться даже дома. Он усиливается десятками оскорблений и прямых угроз. Подросток плохо спит, начинает хуже учиться, впадает в депрессию, замыкается в себе и не

желает никого видеть. При этом часто боится признаться в травле своим родителям.

Вот лишь один из примеров. Парнишка увлекался авиамоделированием, вел несколько тематических пабликов, посвященных своему увлечению, собрался поступить в летное училище. Но подростка начали буллить сверстники за его «игрушки-самолетики», издеваться, оскорблять и унижать его. Дошло до того, что у парня случился тяжелый психологический срыв.

Как отмечают специалисты, по данным исследований, каждый третий подросток либо сталкивался с буллингом, либо сам принимал в нем участие. При этом только каждый десятый из родителей знает и принимает всерьез эту проблему. Между тем у 43 процентов школьников младших классов уже есть страница в соцсетях, к старшей школе аккаунты есть практически у 100 процентов. Именно на подобных плат-

формах чаще всего и разворачивается кибербуллинг. Как правило, жертвами становятся дети в возрасте 11–13 лет.

— В такой ситуации родителям важно донести до ребенка, что он не виноват, если стал жертвой интернет-травли. И объяснить ему, как действовать, — отмечает детский психолог Николай Кузнецов.

— Важно донести до ребенка, что вы всегда будете на его стороне и готовы ему помочь. При этом стараться выстроить такие отношения, чтобы быть уверенным, что в сложной ситуации он придет за помощью именно к вам. Если травля уже в разгаре, то нужно стучать во все двери, чтобы остановить ее: обращаться к администраторам ресурса, чтобы блокировать сообщения обидчиков, родителям участников травли, учителям и директору.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

За электронные оскорбления — в суд

Суды начали активно взыскивать компенсации морального вреда с граждан, которые оскорбляют собеседников по СМС, в мессенджерах или интернете. Забайкальский краевой суд одним из недавних решений обязал гражданина, отправившего «горячее» СМС, выплатить 5 тысяч рублей в качестве компенсации морального вреда своему адресату. Примечательно, что суд первой инстанции, изучив сообщение, не нашел в нем ничего выходящего за рамки закона. Вторая инстанция с таким выводом не согласилась.

«Суд первой инстанции посчитал, что оспариваемый текст СМС не содержит порочащей истца информации и отказал в удовлетворении исковых требований», — рассказывают в Забайкальском краевом суде.

Судебная коллегия по гражданским делам Забайкальского краевого суда отменила это решение суда, поскольку, проанализировав представленные истцом скриншоты СМС-сообщений, полученных от ответчика, пришла к выводу о том, что эти высказывания содержат недопустимые выражения, к истцу применяются уничижительные сравнения, которые носят оскорбительный характер. СМС-сообщения содержат в себе инвективную лексику.

Инвективная лексика — это сквернословие, ксати, необязательно нецензурное. В правовой позиции Забайкальского краевого суда важен один момент: понятие порочащей информации расширяется. Узкий подход: для удовлетворения иска о защите чести и достоинства надо, чтобы речь шла о лживой информации про человека. Если человека просто назвать свиньей, то это не порочащая информация, а оскорбление. За это наказывают в рамках КоАП. Штраф по соответствующей статье — от 1 до 3 тысяч рублей. Широкий подход: любое оскорбление — уже повод брать под защиту честь и достоинство человека. Назвал ближнего свиньей — выплачивай ему компенсацию. Размер компенсаций морального вреда в делах об электронных оскорблениях составляет до 10 тысяч рублей. Плюс возмещение судебных расходов.

Владислав Куликов

ПРОВЕРЬ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ НАСТРОЙКИ СВОЕГО АККАУНТА В СОЦСЕТЯХ: ПУСТЬ ТОЛЬКО ТВОИ ДРУЗЬЯ МОГУТ ВИДЕТЬ ИНФОРМАЦИЮ НА ЭТОЙ СТРАНИЧКЕ И ПИСАТЬ ТЕБЕ СООБЩЕНИЯ

НЕ ПЕРЕХОДИ ПО ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ КОРОТКИМ ССЫЛКАМ В СООБЩЕНИЯХ, ПОЛУЧЕННЫХ ОТ НЕЗНАКОМЦЕВ. А ЕСЛИ ВОЗНИКЛО ПОДОЗРЕНИЕ, ЧТО КОГО-ТО ИЗ ДРУЗЕЙ ВЗЛОМАЛИ (ОТ НЕГО ПРИХОДЯТ СТРАННЫЕ СООБЩЕНИЯ), СВЯЖИСЬ С НИМ ПО ТЕЛЕФОНУ

ПОСОВЕТУЙТЕ РЕБЕНКУ

НЕ РАЗМЕЩАЙ В СЕТИ НОМЕР ТЕЛЕФОНА И ШКОЛЫ, ДОМАШНИЙ АДРЕС И БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ФОТОГРАФИЙ С ГЕОТЕГАМИ

ЗАЩИТИ СВОИ АККАУНТЫ. ДЛЯ КАЖДОЙ СОЦСЕТИ ПРИДУМАЙ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ СЛОЖНЫЙ ПАРОЛЬ — ОТ 8 СИМВОЛОВ, С БОЛЬШИМИ И МАЛЕНЬКИМИ БУКВАМИ, ЦИФРАМИ И СПЕЦСИМВОЛАМИ

36

спорт



Виртуальные шайбы
Обладателя Кубка Гагарина
определят болельщики

КОНТИНЕНТАЛЬНАЯ хоккейная лига запустила виртуальный розыгрыш плей-офф Кубка Гагарина, где чемпиона определяют болельщики в соцсетях. Каждый день в соцсетях КХЛ будут проводиться виртуальные матчи плей-офф в виде голосования. В четные дни можно будет поддержать своих кумиров в серии «Барыс»—«Сибирь» и СКА—«Йокерит». В нечетные дни «Ак Барс»—«Салават Юлаев» и ЦСКА—«Динамо».

Лезем на стену

Как сохранить здоровье и хорошую форму в самоизоляции, нам рассказали знаменитые спортсмены разных лет



СОВЕТЫ ЗВЕЗД

✍ Анна Козина,
Артур Нанян,
Илья Соболев,
Павел Петровский

Спортсмены тоже люди, и самоизоляция в условиях бушующей эпидемии коронавируса их не обошла стороной.

Ответ на вопрос: чем заняться в то время, пока большой спорт находится «на паузе», у каждого свой.

Например, теннисист Даниил Медведев получил возможность часами напролет играть в футбольный симулятор ФИФА-20, биатлонисты сборной России выходят на тренировки в лес исключительно по одному, соблюдая все меры предосторожности. А вот

— Я живу на даче, и это меня спасает. Найти применение своим мышцам, телу здесь легко, и придумывать ничего не надо. Вижу по количеству машин, что за город приехало много людей. Так что для дачников самое простое — это прогулки. Я каждый день прохожу не менее 3 км: не бегу, не тороплюсь, но держу хороший темп. Соседок тоже заставляю двигаться, ведь движение — это жизнь. Но в нашей ситуации даже гулять нужно с соблюдением дистанции и других мер предосторожности.

У городских, у тех, кто находится в квартирах, такой возможности нет. Я понимаю и приветствую самоизоляцию. Надо постараться и вытерпеть, надо удерживать распространение этой заразы, помочь не то что

Скалолазка
Юлия Каплина
даже дома
продолжает
тренировки.

всей стране, а конкретно каждому. Физические упражнения в доме тоже можно организовать. Тем более у многих есть элементарные тренажеры, спортивный инвентарь. А даже если нет, можно присесть, понаклоняться, потянуться, покачать пресс — в зависимости от возрастной категории. Можно лечь на пол на коврик и хотя бы ноги поднимать, чтобы брюшко растянуть.

Ведь как только освобождается день, сразу думаешь, что бы такое поест. Все это я проходила за свою долгую спортивную жизнь. Надо от этих мыслей себя отвлекать. И веса далеко не убирать. В принципе, заставить себя 15 минут в день подвигаться может каждый. Даже бабушки с дедушками. Я же вообще уже прабабушка.

В этой ситуации я сочувствую

Лидия Иванова:
Заставить себя
подвигаться
15 минут в день
может каждый

профессиональным спортсменам, которые привыкли к бесконечным, ежедневным многочасовым нагрузкам, а не просто к зарядке или физкультуре. У них отменяются или переносятся сборы, соревнования, в том числе Олимпиада. И это беда. Конечно, они грамотные, они будут поддерживать форму, удерживать вес. Но многие не смогут выйти на пик и добраться до Игр, перенесенных на другую дату.

Сергей Тараканов:
Двигайтесь, даже когда
не хочется

Олимпийский чемпион Сеул-1988 по баскетболу Сергей Тараканов:

— Мы самоизолировались еще 8 марта, когда прилетели транзитом через Рим. Сразу уехали на дачу. С тех пор безвылазно здесь. Морально, конечно, немного тяжело. Потому что жизнь, мир — все изменилось. И нужно привыкать к новым реалиям. Надеюсь, что эти реалии продлятся не очень долгое время. В баскетбол я давно не играю, а фитнесом занимаюсь регулярно. Вот вы меня как раз поймали, когда собирался делать тренировку на велосипеде. В меру возможностей, которые предоставляет дача, пытаемся гулять, не нарушая режима самоизоляции, двигаться. Надо разгонять кровь, заставлять себя двигаться, даже когда не хочется.

Понятное дело, что режим дня немного нарушается. Например, что касается сна, у нас режим не сильно изменился. Просто чуть позже ложимся, позже встаем. Лично меня это не очень радует, но все это довольно легко можно изменить. Возможно, кому-то придется чуть скорректировать режим питания: не так часто и не так обильно есть. Тут только самодисциплина. Спортсменам в этом плане несколько проще. У них есть, так сказать, налаженные критерии жизни.

Если брать профессиональных баскетболистов, наверное, только у единиц есть возможность проводить в это время полноценные тренировки, бросать мяч в кольцо. Остальные вынуждены ограничиваться упражнениями на тренажерах, другими подручными средствами. Но спортсменам

не на что жаловаться: достаточно людей, которым приходится значительно труднее.

Всем советую сохранять оптимизм, уделить больше внимания себе. Важно не только, как мы проведем это время, но и как мы будем готовы выйти из него. Сейчас есть возможность заняться теми делами, которые мы откладываем на свободное время. Обычно, когда этот свободный день появляется, мы стараемся в него впахнуть все сразу. Сейчас есть возможность спокойно ставить галочки, чтобы каждый день был не просто так.

Андрей Ещенко:
Хочу выучить английский

Футболист московского «Спартак» Андрей Ещенко:

— Тренерский штаб раздал нам задания, у всех есть специальные датчики GPS, которые передают сигнал в тренерский штаб. Мы выполняли упражнения, тренеры наблюдали в онлайн-режиме. Одним словом, была индивидуальная работа на дому. Чем занимаюсь в свободное время? Я в поселке живу, поэтому мне чуть легче, чем некоторым другим ребятам. Вышел, прогулялся на лужайке, поиграл в Playstation, посмотрел какой-нибудь фильм, почитал книгу перед сном — и все. Еще занимаюсь английским. Хочу выучить этот язык. Раньше ходил в специальную школу, но в связи с известными событиями она временно закрылась.

Юлия Каплина:
Внимание — растяжке

Член сборной России по скалолазанию, обладательница лицензии участницы Олимпийских игр-2020:

— Нужно будет приложить немало усилий, чтобы набрать форму перед чемпионатом Европы, который перенесен на июнь. У меня несколько тренировок в день. Пока нет возможности лазать, больше времени уделяю тем тренировкам, на которые обычно не было времени. Например, растяжке. Обычно она занимает у меня 20—30 минут.

Хорошо, что у меня дома много различного спортивного оборудования, с которым можно заниматься общефизической и специальной физической подготовкой. Гантели, жилет-утяжелитель, мячи, полусфера... Сейчас заказываю шведскую стенку, турник, фингерборд, чтобы установить дома. Буквально год назад размышляла: нужно делать это или нет? Казалось: что такого может случиться, что ты в зал не сможешь сходить? Но вот случилось. В целом сейчас стараюсь пробовать что-то новое. В «Инстаграме» рассказываю о своих тренировках. Также во время карантина занимаюсь саморазвитием, читаю, учу английский.

ТВ



Карантин по-русски
 Андрей Кончаловский
 снимет новый фильм

АНДРЕЙ Кончаловский задумал снять документальный фильм-исследование «Карантин по-русски». Соавтором может быть любой желающий. Горизонтальные видео о самоизоляции нужно выложить в соцсетях с хештегами #карантинпорусски #карантин_по_русски или еще короче—с номерами вопросов, например, #карантин1, #карантин2. В проекте предлагается принять участие тем, кто говорит по-русски во всем мире.

«Время» показывает

Первому каналу—25 лет: самые известные фильмы, программы и акции

ДАТА

✍ Сусанна Альперина

1 апреля Первому каналу исполняется 25 лет, и это — не шутка. Можно его хвалить или ругать, смотреть или не смотреть, но нельзя не признать — за эти годы сформировался новый тип ТВ — «Телевидение Эрнста».

Потому что Константин Львович Эрнст занимает должность

гендиректора Первого канала с 1999 года. А до этого он с 1995 года был генеральным продюсером Общественного российского телевидения (ОРТ)—так ранее назывался телеканал, который сменил название на Первый 2 сентября 2002 года.

Как раз 1 апреля 1995 года — в эфир вышли первые передачи ОРТ. В эфире Первого и сейчас с успехом идут программы, на которых выросло не одно поколение

зрителей: «КВН», «Что? Где? Когда?», «Здоровье», «Человек и закон», «Поле чудес» и другие. А 1 января 2018 года Первый отметил 50-летний юбилей информационной программы «Время». Никто не поспорит с тем, что Первый канал имеет свое лицо. А точнее — много лиц, поскольку и его телепрограммы, и ведущие стали именами нарицательными. Их упоминают в разговорах миллионы людей, и понимают друг друга с по-

луслова. За примерами далеко ходить не надо. Вот лишь некоторые телепередачи и акции, по которым без труда можно узнать Первый канал страны. «Старые песни о главном», «Здоровье» — теперь «Жить здорово!», «Пусть говорят», «Вечерний Ургант», «Модный приговор», «Давай поженимся», «Лучше всех!», «Голос», «Голос. Дети» и «Голос 60+» и другие. Акции: Главный военно-морской парад в Санкт-Петербурге в День

ВМФ, Парад Победы 9 мая, Чемпионат Мира-2018 по футболу, Зимняя Олимпиада в Сочи в 2014 году и другие. С юбилеем!

ПОДРОБНОСТИ



С полным текстом этого материала вы можете ознакомиться, воспользовавшись предлагаемым Qr-кодом.



В 2018 году программе «Время» исполнилось 50 лет.



Премьера шоу «Вечерний Ургант» прошла 16 апреля 2012.



Проект «Великая» входит в число самых лучших сериалов страны.



Леонид Якубович — один из самых любимых зрителями телеведущих.



Сериал «Есенин» стал визитной карточкой артиста Сергея Безрукова.



Сергей Безруков сыграл и в фильме «Высоцкий. Спасибо, что живой».

За 25 лет мы получили новый тип телевидения с характерными чертами: «телевидение Эрнста».

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Писатели помогут
Они напишут тексты,
которые поддержат читателей

УЧАСТВОВАТЬ в проекте «Писатели на карантине», организованного Ria.ru, согласились писатель Ю. Поляков, режиссер В. Фокин, поэт В. Куллэ, философ Д. Выдрин и другие. Они напишут рассказы, стихи, статьи, которые помогут рассмешить, вдохновить, объединить читателей. На Ria.ru уже вышел рассказ В. Ерофеева «Семейство вирусов» про юбилей дедушки и его гостей, спасающихся от заражения маской, водкой или святой водой.

На своей делянке

Что делать с тиграми на карантине

ЗВЕЗДЫ

✍ Андрей Васянин

Коронавирус нарушил много планов—творческих, рабочих и иных. И у нас, и, конечно, у людей известных, для нас авторитетных, планировавших гастроли, деловые поездки, встречи с читателями. Мы поговорили с некоторыми из наших знаменитостей о том, как сложившаяся ситуация изменила их жизнь, о чем заставила задуматься и что, возможно, подсказала. Может, и нам стоит задуматься над этими подсказками?

Сергей Литвинов,
писатель

Нобелевку по литературе в этом году, я надеюсь, дадут Стивену Кингу — в том числе за его «Мобильник», жуткую книгу о том, как люди заражались через телефоны. Ведь для того, чтобы описать, например, то, что происходит сейчас в мире, в Италии, Испании, Штатах, нужны кинговские талант и дар предвидения.

А карантин для писателя — дом родной, если говорить словами Братца Кролика. Я и так месяцами не выхожу из-за компьютера.

И осторожничаем мы с женой давно: перестали ходить в фитнес-зал еще до того, как тот закрылся. С опаской заглядываем в гипермаркет. Грешны — давно не были в близком к нам Троицком соборе в Королеве, службы смотрим теперь в прямой трансляции. Зато больше гуляем — километром по пять проходим за одну прогулку. И, конечно, много читаем, я вот только что одолел «Бегунов» Ольги Токарчук, недавнего Нобелевского лауреата. Прекрасная книга, рекомендую.

Мне кажется, так правильнее жить в принципе. Слишком легкодоступным стал мир, за 3 часа ты можешь — вместе с вирусом? — долететь до места, куда твой дед бы плыл на лодке. Как говорит моя



Федор Добронравов получил, наконец, возможность увидеть своих детей...

Мы не настолько богаты, чтобы радоваться безделью

теща, «поменьше мотайтесь». Давайте больше заниматься своей делянкой.

Эдгард Запашный,
гендиректор Большого
Московского цирка

Никакой тревоги, никакой паники. Мы все и на карантине до последнего дня вкальвали — не нарушая президентских указаний: вся труппа Большого Московского цирка при отсутствии представлений была переведена на репетиционный режим работы. В

...тигры Эдгарда Запашного не остались без заботы...

наших профессиях простой может стоять здоровья, а то и жизни. Акробату, гимнасту, дрессировщику нужно держать себя в форме, тело должно «помнить» движения, иначе растренированные мышцы могут подвести, и одного лишнего шага будет достаточно.

К тому же мы отвечаем за других живых существ, за животных — их надо кормить, с ними надо гулять, надо следить за их здоровьем. Еще на прошлой неделе мы с Аскольдом проводили отнюдь не карантинные репетиции с тиграми. И сейчас на работе остались ветврачи и дрессировщики, которые непосредственно общаются с животными.

Между тем несколько дней назад прошли сообщения о том, что Cirque du Soleil сократил из-за коронавируса 95% персонала.

Юрий Вяземский,
профессор МГИМО,
телеведущий

Учусь учить студентов по интернету, уже выучил слово вебинар. Последний касался основ художественного творчества, разбирали, как работать с образами, а как — с действительностью.

А она такова, что мне не хватает моих студентов живьем — никто не галдит, не носится по коридорам, не стоит под дверью кафедры, стесняясь войти. Грустно. Прогресс идет, все замечательно, лекции можно читать и записывать онлайн (спасибо айтишникам, ночами налаживавшими оборудование!), но по сравнению с живым интеллектом, с живыми контактами, взглядами все эти «онлайны»... Как это у Пушкина — «в них жизни нет — все куклы восковые».

А тут еще и региональные фи-

налы «Умников и умниц» отменились: школы закрыты, и я не поехал в Питер, а оттуда в Калининград, Псков, Новгород... Когда все наладится, будем думать, как эти потери восполнять.

Федор Добронравов,
народный артист РФ

Моя жизнь кардинально поменялась, и я, наконец, увидел свою семью. Вместо того, чтобы мотаться по гастролям, сижу дома с Варей, Василисой, Вероникой, внучками своими. Так что, да простят меня врачи, для своей семьи я в случившемся вижу пока только хорошее.

Но, конечно, никакие эпидемии не мешают мне работать. Во-первых, по дому много чего накопилось, а во-вторых, я читаю сценарии, у меня их набралась во-о-от такая стопка!

Сергей Мазаев,
лидер группы
«Моральный кодекс»

Я не настолько богат, чтобы радоваться безделью. Студийной работы у группы сегодня нет, концертов нет. Но я каждый день работаю на разных студиях, где мы со звукоинженерами сводим музыку на моих сольных проектах. Готовлю к выпуску три альбома оркестра Сергея Мазаева: один — инструментальный, другой — «Песни Родины» и сольную пластинку солистки моего оркестра.

Я сейчас больше стал заниматься на кларнете, вокалом, арендую репетиционные студии. Работаю и сам, и вместе со знаменитым кларнетистом Игорем Федоровым, а вокалом — с певицей и педагогом Аленой Долбик-Воробей.

А с семьей мы и так всегда все вместе, только раньше по школам и работам по утрам

расходились, а сейчас нет. Для детей это не плюс: надо заниматься с педагогами, а не дома с мамой.

Так что невзгоды невзгодами — а мы сами по себе.

Юрий Стоянов,
народный артист РФ

Я не поехал ни в Новую Зеландию, ни в Австралию, где у меня 25-го должен был быть концерт перед соотечественниками.

Но зато я теперь могу позволить себе отрастить ногти на правой руке. Гитара, на которой я себе аккомпанирую, — инструмент, требующий постоянных усердий, минимальных, но ежедневных. И, кроме того, ногтей на правой руке. А так как я артист и постоянно в кадре, я не могу позволить себе наращивать 5-миллиметровые ногти и потом в кадре бесконечно прятать правую руку. Приходится перед каждым концертом клеить акриловые ногти и после концерта сдирать их. Это больно. А сейчас мне не надо прятать ногти, и я могу играть столько, сколько хочу.

Мне страшно. Лещенко, Хэнкс, принц Чарльз, министры, звезды футбола и баскетбола... Истории с, казалось бы, благополучными, защищенными людьми говорят о том, что материальный и сословный статусы в случае с коронавирусом не сбаваются. Ты не знаешь, с каким помидором, огурцом, рукопожатием это придет. Но этот страх действителен, позитивен, он заставляет быть аккуратным, осторожным и думать о будущем.

Главные сегодняшние вызовы очень простые. Первое — не спиться. И второе — не разбежаться. Не разругаться, не потерять близких. Когда Китай стал выздоравливать, их загсы оказались заваленными заявлениями на развод. К счастью, ни первое, ни второе мне не грозит.

... а Юрий Стоянов нашел время для репетиций.



К СЛОВУ



Дни хорошие и не очень
Геомагнитная обстановка
и природные аномалии

ПО ПРОГНОЗУ лаборатории рентгеновской астрономии Солнца ФИАН, возмущение магнитосферы возможно **17–18.04**, а магнитная буря—**15.04**. Благоприятные дни (по данным астрологов): **10, 19, 24.04**. Сильный снег и метель в Якутии. В Северной Осетии дождь со снегом. В горах Адыгеи, Ингушетии, на Алтае выше 2 тыс. м лавиноопасно. Заморозки в Краснодарском крае (исключение—Сочи), в степных районах Крыма.

Сквозное ранение

Почему так трудно говорить о стихах Николая Зиновьева



КАЛЕНДАРЬ ПОЭЗИИ

✍ Дмитрий Шеваров

Впервые за десять лет выхода «Календаря поэзии» я чувствую свое бессилие. Не то чтобы мне нечего сказать о стихах Николая Зиновьева. Но это тот особенный случай, когда слова—слишком слова рядом со стихами Николая. Почти каждая строка Зиновьева ранит как острый камень, попавший в ботинок. Как слепящие фары вынырнувшей из тьмы машины.

Николая Зиновьева мне открыл замечательный литературный критик Валентин Курбатов. Однажды Валентин Яковлевич прочитал мне по телефону три стихотворения Николая, а четвертое не смог дочитать, заплакал.



Поэт Николай Зиновьев родился в апреле 1960 года в станции Кореновской.

Зиновьев говорит о самом горьком, о сквозных ранениях народной души. Можно даже подумать, что он специально

хочет сделать читателю больно. Но проходит время, и ты понимаешь: поэт выговорил не только свою, но и твою боль. И становится легче от того, что, оказываясь, есть человек, который терзается не меньше тебя. Боль лечится солидарностью и отступает, не разорвав тебя на части.

И в этом—традиция русской поэзии. Поэт, закрывающий глаза на происходящее, хуже цензора. Цензор калечит чужое, а поэт, отвернувшийся от бед Отечества, калечит себя, отказывает себе в совести.

Впрочем, мы ждем от поэзии не только солидарности, но и света, и радости. Поэт не может позволить себе безутешности.

Зиновьев об этом помнит. Маяком ему светит нескладная

«Бывают дни, дарованные свыше...»
 Весеннее половодье у храма
 Покрова на Нерли.

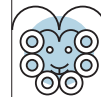
жизнь Николая Рубцова, который всегда умел переплавлять вселенскую боль во вселенскую любовь.

*Были пути мои трудные,
 трудные,
 Где ж вы, печали мои?
 Скромная девушка мне
 улыбается,
 Сам я улыбочив и рад!
 Трудное, трудное—
 все забывается,
 Светлые звезды горят!*

Пишите Дмитрию Шеварову:
dmitri.shevarov@yandex.ru
 Календарь поэзии на сайте
rg.ru/plus/poezia

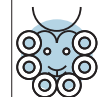
1 апреля — 7 апреля

ГОРОСКОП



Овен

Вам хватит здравого смысла, чтобы снисходительно отнестись к новым идеям и понять, что о них лучше сразу же забыть.



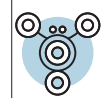
Телец

Вам стоит подготовиться к тому, что даже верные соратники могут неосознанно вставлять вам палки в колеса.



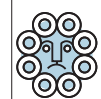
Близнецы

Сейчас лучше довольствоваться сиюминутной выгодой, чем работать ради карьеры или какой-то великой цели.



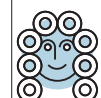
Рак

Неподходящая неделя для переезда на новое место жительства, а также для начала длительных поездок или путешествий.



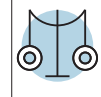
Лев

Чужая необязательность будет вас раздражать, однако к себе вы вряд ли будете предъявлять жесткие требования.



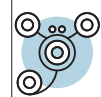
Дева

Если осознаете, что у вас все идет наперекосяк и валится из рук, то вам стоит позволить себе расслабиться и отдохнуть.



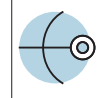
Весы

Сейчас неподходящий момент для начала новых дел и заключения партнерских союзов. Они окажутся неудачными.



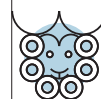
Скорпион

Вы можете переоценить собственные возможности и взяться за дела, которые окажутся практически неосуществимыми.



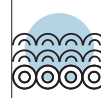
Стрелец

Оставьте все как есть. Активные действия спровоцируют потери, которые вы не могли просчитать.



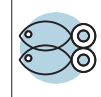
Козерог

Лучше не слишком полагаться на сотрудничество, так как в конечном итоге помощь со стороны принесет больше вреда.



Водолей

Не стоит принимать участие в делах, в которых вы не слишком разбираетесь. Можете наломать дров.



Рыбы

Старайтесь не играть на чувствах других. Они быстро найдут слабые места в вашей обороне.

ЕЛЕНА ШМЕЛЕВА

ИЗ СТИХОВ НИКОЛАЯ ЗИНОВЬЕВА

День Победы

*Воспетый и в стихах, и в пьесах,
 Он, как отец своим сынам,
 Уже полвека на протезах
 Что ни весна, приходит к нам.
 Он и страшнее, и прекрасней
 Всех отмечаемых годин.
 Один такой в России праздник—
 И слава Богу, что один.*

*Не обмануть души поэта:
 Златой Телец царит в стране.
 Не верю, что мой дед за это
 Погиб когда-то на войне.
 Приходит он ко мне ночами,
 Когда в окошко дождь стучит,
 С глазами полными печали
 Стоит у двери и молчит.
 Не обвиняет, не кричит,
 Стоит у двери—и молчит.*

*У карты бывшего Союза,
 С обвальным грохотом в груди
 Стою. Не плачу, не молюсь я,
 А просто нету сил уйти.*

*Я глажу горы, глажу реки,
 Касаюсь пальцами морей.
 Как будто закрываю веки
 Несчастной Родине моей.*

*Бывают дни, дарованные свыше,
 Когда на все гримасы суеты
 Глядишь с пренебреженьем,
 как на крыши,
 Должно быть, птицы смотрят
 с высоты.
 В подхваченные ветром занавески
 Небесная сквозит голубизна,
 И все вокруг в каком-то
 влажном блеске,
 Как будто в детстве, сразу после сна.*

*Кто там на улице стреляет?
 А то, повесив на забор,
 Соседка тряпку выбивает,
 Так называемый «ковер».
 Его бы выбросить на свалку,
 Но сука-бедность не дает.
 И высоко вздымая палку,
 Хозяйка бьет его и бьет.
 С какой-то лихостью гусарской
 Колотит тряпку все сильнее!..
 Наверно, бедной, мнится ей,
 Что сводит счеты
 с государством.*

На пределе

*В воздухе разлитую тревогу
 Я стараюсь по сильнее вдохнуть,
 Чтоб ее не так досталось много*

*Сыну, начинающему путь.
 Я уже почти дошел до точки,
 Грудь моя, как уголь, обожжена,
 А ведь есть еще Ариша—дочка,
 И Ирина—верная жена.*

Перед встречей

*На ветру дрожит осинка,
 Хлещет веткой по глазам:
 Не гляди, как гроб из цинка
 Из Чечни летит в Рязань.*

*Но летит под небесами
 Гроб и воем, и свистит.
 А навстречу из Рязани
 Материнский крик летит.*

*Сердце бьется, время мчится.
 Боже правый, сохрани,
 Чтоб не видеть, что случится,
 Когда встретятся они.*

*Под утро мне приснились зайцы,
 И солнце низкое в росе,
 И вдруг ушастые мерзавцы
 Заматерились дружно все.
 Я тотчас в ужасе проснулся,
 В окно на улицу взглянул,
 И успокоенно вздохнул:
 Там дети шли гулять в школу...*

сканворд, викторина, sudoku



♦ Срочная новость: Zewa купила Apple.
♦ —Здравствуйте, это женская консультация?—Да.—Скажите, а педаль тормоза справа или слева?

♦ Многие мечтали пожить хотя бы неделю как их кот. Ну вот...
♦ А знаете, на карантине совсем не скучно! Но почему в 1 кг пакета риса 2789 зерен, а в другом 2804?

♦ —Девочки, как вернуть парня? —А у тебя чек остался?
♦ Третий день карантина. Случайно разговорился с женой. Очень даже ничего баба оказалась...

СУ|ДО|КУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Предлагаем вам два варианта.

1   2



НЕДВИЖИМОСТЬ ПОМЕЩИКА
ПОМОЩНИЦА ФОКУСНИКА
«ЛЮБИМОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ» ДЛЯ ОЛДОСА ХАКСЛИ
ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАХМАТНЫЙ КОРОЛЬ
С КАКИМ ИЗ ОСТРОВОВ СВЯЗЫВАЮТ РОЖДЕНИЕ КАК БОГИНИ ГЕРЫ, ТАК И ПИФАГОРА?

ПОДХОДЯЩИЙ ЛЕС, ЧТОБЫ ЗАБЛУДИТЬСЯ
«ДУМАЛА МУЖЧИНА, ЧТО ЗА ...»
4
КАКАЯ СТРАНА СЛИВЕТ САМЫМ ДРЕВНИМ ГОСУДАРСТВОМ В ЮЖНОЙ АЗИИ?
«СОКУПСТВО НАЧИНАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ БЕДНОСТЬ» (ФИЛОСОФ)
КТО СЫГРАЛ ГЕРОЯ ДРАМЫ «ВЕЛИКИЙ КАРУЗО»?
НА ЧЕМ БЛИСТАТЕЛЬНО ИГРАЕТ НА КОНЦЕРТАХ НАШ ДЕНИС МАЦУВУ?

КТО «ЛЮБОГО ПЕРЕКРИЧИТ»?
КТО ИЗ ГЕНИЕВ НЕМЕЦКОЙ ЖИВОПИСИ СОСТАВИЛ ПЕРВЫЙ В ЕВРОПЕ МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ?
РЯДОВОЙ НЕЧИСТОЙ СИЛЫ
МЛАДШИЙ ИЗ БРАТЬЕВ ГОСУДАРСТВОМ ЛЮМБЕР
СМОЛА, ПУЩЕННАЯ ПО ЮВЕЛИРНОЙ ЧАСТИ
1
КАКОЙ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ СВОД ИУДЕЕВ СОЗДАВАЛСЯ В ТЕЧЕНИЕ ШЕСТИ ВЕКОВ?

КАКАЯ СКУЛЬПТУРА МИКЕЛАНДЖЕЛО УДОСТОИЛАСЬ ЛИЧНОЙ ПОХВАЛЫ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ?
БОЖЕСТВО С ПЕТУШИНОЙ ГОЛОВОЙ И ДВУМА ЗМЕЯМИ ВМЕСТО НОГ
БРИУС ДЛЯ ПРИДАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ
«МАЛАХИТОВЫЙ КЛАССИК»
КОМУ ОНАССИС ПРЕДЛОЖЕЛ ВДОВУ КЕННЕДИ?
ДОКТОР ИЗ СКАЗКИ ПРО ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК, ПЫТАВШИЙСЯ «ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ» БУРАТИНО

КАКАЯ СКУЛЬПТУРА МИКЕЛАНДЖЕЛО УДОСТОИЛАСЬ ЛИЧНОЙ ПОХВАЛЫ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ?
БОЖЕСТВО С ПЕТУШИНОЙ ГОЛОВОЙ И ДВУМА ЗМЕЯМИ ВМЕСТО НОГ
БРИУС ДЛЯ ПРИДАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ
«МАЛАХИТОВЫЙ КЛАССИК»
КОМУ ОНАССИС ПРЕДЛОЖЕЛ ВДОВУ КЕННЕДИ?
ДОКТОР ИЗ СКАЗКИ ПРО ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК, ПЫТАВШИЙСЯ «ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ» БУРАТИНО

3   4

«САБЛЕЗУБЫЙ АНГЕЛ»
ЧАЙ С ИНДЕЙСКИМ КОЛОРИТОМ
«ИЛИ МУТНЫМ ЛЬДОМ ЗАЯНУТА ...»
ЧЕМ НАШИХ ТЕЛЕВИЗИОНЩИКОВ ПРЕМИРУЮТ?
«И ... БЛАГОДАТИ ЗАПЕЧАТЛЕЛАСЬ В НЕМ»

простой

	8	6	1			
7	4				6	
1		6	2	4		
6			1		4 7	
		9	2	8	7 5	
5	7			3		8
		2		6	8	4
	5					9 1
		1	4	5		

сложный

		5		3	2
2		6			5
		3			4
	4	2	3	9	6
	2		8	5	1
5	7				
7	2	8		6	5
		7	6	1	

Ответы на сканворд
По горизонтали: Усадьба | Самос | Костнер | Чаща | Абельяр | Горлопан | Джим | Луи | Янтарь | «Давид» | Бажов | Каллас | Распорка | Абракас | Дева | Мате | Жена | Нева | Нега | «Тэффи»
По вертикали: Градский | Чертовщина | Дюрер | Картов | Аджамы | Бес | Ассистентка | Аманат | Непал | Роса | Абстракция | Канделаки | Талмуд | Ланца | Рояль | Сова.

Ответы на sudoku

2	8	5	6	4	1	7	3	9
7	4	3	9	5	8	1	6	2
1	9	6	7	2	3	4	8	5
6	2	8	5	1	9	3	4	7
4	3	9	2	8	7	5	1	6
5	7	1	4	3	6	9	2	8
9	1	2	3	6	5	8	7	4
3	5	4	8	7	2	6	9	1
8	6	7	1	9	4	2	5	3

7	9	1	5	6	4	3	8	2
2	4	6	3	9	8	7	5	1
5	8	3	1	2	7	9	4	6
8	1	4	2	3	9	5	6	7
6	2	9	7	8	5	1	3	4
3	5	7	6	4	1	8	2	9
4	7	2	8	1	3	6	9	5
9	3	5	4	7	6	2	1	8
1	6	8	9	5	2	4	7	3

Викторина

Мы предлагаем нашим читателям прочитать каждый из вопросов и выбрать один из трех вариантов с правильным ответом.

1 На знаменитом портрете Федора Шаляпина кисти не менее знаменитого Бориса Кустодиева в левом нижнем углу можно увидеть двух дочерей прославленного певца — Марфу и Марию. Еще одна любопытная, не бросающаяся сразу в глаза деталь: у его ног стоит

любимый пес Шаляпина. Внимание — вопрос: какой он породы?

а) Овчарка. б) Бульдог. в) Левретка.

2 Крокодилы на каникулах и офисные бегемотики. Это лишь малая толика названий серий игрушек, которые вкладывают в популярные во всем мире шоколадные яйца. В какой стране нельзя купить шоколадное лакомство «киндер-сюрприз», поскольку местными законами запрещено вкладывать несъедобные предметы в продукты питания?

а) США. б) Великобритания. в) Япония.

3 Однажды он возвращался зимой поздно вечером в гостиницу. Грабители приставили ему нож к горлу и приказали отдать часы и шубу. Он назвал им свое имя и фамилию. Преступники долго извинялись и даже проводили до места. С кем из наших легендарных спортсменов произошел такой волнучий случай?

а) Владислав Третьяк. б) Лев Яшин. в) Всеволод Бобров.

4 Веерной кокосовой пальме принадлежит своеобразный рекорд. Как устано-

вили ученые, у нее самые крупные семена в мире растений. Вес каждого из них может достигать восемнадцати килограммов. На каких островах в Индийском океане она произрастает?

а) Сейшель. б) Коносовые острова. в) Мальдивы.

5 Нет никакой необходимости представлять песни композитора Александра Пахмутовой. Многие из них приобрели статус практически народных. Ими можно проиллюстрировать историю СССР от времени Великой Отечествен-

ной войны. Кто из литературных героев вдохновил ее на создание оратории?

а) Павел Корчагин. б) Василий Теркин. в) Александр Григорьев.

6 Поддавшись на красноречие Савонаролы, жители Флоренции уничтожили много культурных ценностей. А один из гениальных художников лично сжег несколько своих шедевров. Кто он?

а) Сандро Боттичелли. б) Леонардо да Винчи. в) Микеланджело.

Ответы
1. иллинишог
одна б.
нижб
5. Васили
4. Сейше
ячлени
бофог
3. Всево
2. С.С.
1. Буль

МАТЕРИАЛЫ ПОДГОТОВИЛ ИП ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

УЧРЕДИТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 11 НОЯБРЯ 1990 ГОДА

<p>Главный редактор «Российской газеты»: В.А. ФРОНИН</p> <p>Заместитель главного редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска: Б.В. ГОЛКИН</p> <p>Адрес редакции и издателя: ул. Правды, д. 24, стр. 4, Москва 125993 ФГУБ «Редакция «Российской газеты» Телефон: 8 499 257 5650 Факс: 8 499 257 5892 Адрес в Интернет: www.rg.ru</p>	<p>Генеральный директор ФГУБ «Редакция «Российской газеты»: П.А. НЕГОИЦА</p> <p>Распространитель: ул. Правды, д. 24, стр. 4, Москва 127137 АО «Издательство «Российская газета» Телефон: 8 499 257 5362 Факс: 8 499 257 51 22</p> <p>Подписные индексы: на год — 10042 на полгода — 32185, 50202, 15588, П1107, П1265, П15919 Комплекты — 17991, 40913, 40942</p> <p>Контакт-центр по подписке и доставке 8 800 100 1113 (звонок бесплатный по России)</p>	<p>ЗАКАЗЫ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ: тел./факс 8 495 786 6782, 8 495 786 6787, 8 499 257 3752 reklama@rg.ru</p> <p>Справки по подписке и доставке: тел. 8 800 100 11 13 (звонок бесплатный), по розничным продажам 8 499 257 40 23</p> <p>Справки по вопросам экономики: тел. 8 499 257 5380, esopotnik@rg.ru; политики: тел. 8 499 257 5970, politika@rg.ru; официальных публикаций: тел. 8 499 257 5396, official@rg.ru; международной жизни: тел. 8 499 257 5903, foreign@rg.ru; региональной сети: тел. 8 499 257 3603, zubkevich@rg.ru; телерадиопрограмм: тел. 8 499 257 5750, vrg@rg.ru; спорта: тел. 8 499 257 5045, sport@rg.ru; о публикации: тел. 8 499 257 5256, biblioteka@rg.ru; общества: society@rg.ru; новостей: тел. 8 499 257 5348, hotnews@rg.ru; культуры: тел. 8 499 257 5113, culture@rg.ru</p>	<p>Отпечатано в типографии АО «Трайп Принт Москва» 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 58</p> <p>Время подписания в печать: по графику 20:00 фактически 20:00 Дата выхода в свет: 01.04.2020 г. Свободная цена ТИП. № 824 1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>РЕГИОНАЛЬНЫЕ ФИЛИАЛЫ ФГУБ «РЕДАКЦИЯ «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЫ» В ГОРОДАХ: Архангельск (8182) 20-40-59 arh@rg.ru; Барнаул (3852) 66-72-37 alba@rg.ru; Бишкек (10996312) 300-142 bishkek@rg.ru; Благовещенск (4162) 59-20-65 amur@rg.ru; Владивосток (4232) 22-34-89 prim@rg.ru; Волгоград (8442) 92-35-08 vlg@rg.ru; Воронеж (473) 250-23-05 voronezh@rg.ru; Екатеринбург (343) 371-24-84 ural@rg.ru; Иркутск (3952) 28-83-82 irkutsk@yandex.ru; Казань (843) 264-42-37 kazan@rg.ru; Калининград (4012) 53-10-10 zapad@rg.ru; Кемерово (3842) 35-40-59 ktmr@rg.ru; Краснодар (861) 60-74-24 kuban@rg.ru; Красноярск (391) 274-60-49 krasn@rg.ru; Мурманск (8152) 60-74-24 murmansk@rg.ru; Нижний Новгород (831) 216-05-95 nnov@rg.ru; Новосибирск (383) 223-80-29 sibir@rg.ru; Омск (3812) 25-80-15 omsk@rg.ru; Пермь (342) 236-56-55 perm@rg.ru; Ростов-на-Дону (863) 261-91-41 rostov@rg.ru; Санкт-Петербург (812) 449-65-45 srb@rg.ru; Самара (846) 242-69-24 samara@rg.ru; Саратов (8452) 27-15-37 saratov@rg.ru; Симферополь (0652) 60-02-13 simferopol@rg.ru; Ставрополь (8652) 28-48-02 stavropol@rg.ru; Тюмень (3452) 35-24-94, (3452) 35-25-11 zs@rg.ru; Уфа (347) 276-42-60 ufa@rg.ru; Хабаровск (4212) 31-62-00 habarovsk@rg.ru; Челябинск (351) 727-73-33 chel@rg.ru; Южно-Сахалинск (4242) 43-20-69 sakhalin@rg.ru; Якутск (4112) 42-56-00 sakha@rg.ru</p>	<p>© ФГУБ «Редакция «Российской газеты». Все права защищены.</p> <p>Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. 8 499 257 56 50</p> <p>Рукописи не рецензируются и не возвращаются.</p> <p>За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.</p> <p>За текст, опубликованный под знаком «Реклама», несет ответственность рекламодатель.</p> <p>В региональные выпуски газеты редакцией могут быть внесены изменения.</p> <p>Дизайн газет: Анатолий Гусев, Денис Ландин</p>
---	--	---	--	--	---